Abdos façon Bruce Lee

Avancé | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Oblique Roll Down	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		V-Ups	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Poussée des jambes	x30 Rép
	Récupération		10 Sec
5		Wide V-Ups	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		L'essuie-glace	30 Sec
	Récupération		10 Sec
7		X-Crunch avec accroche aux genoux	30 Sec
	Récupération		10 Sec
8		Planche Buzz Saw	30 Sec
	Récupération		10 Sec
9		Pompes de côté	15 Sec

P4P

C'est l'entraînement en PDF. Dans l'app, vivez l'expérience complète.

Ici vous avez la structure technique. Dans l'app, trouvez une expérience plus riche, plus dynamique et plus vivante.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.