Abdos façon « Creed »

Intermédiaire | 5 min

1		Plank de côté avec jambes croisées	15 Sec
2		Scissors Side Crunch	15 Sec
	Récupération		30 Sec
3		Poussée des jambes	30 Sec
4		Russian Twist	30 Sec
	Récupération		30 Sec
5		Planche	30 Sec
6		Redressement assis	30 Sec
	Récupération		30 Sec
7		Poussée des jambes	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plank de côté avec jambes croisées	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.

- 🎬 Guide vidéo avec animations complètes
- 🎵 Musique propriétaire pour mieux s'entraîner
- ⚙️ Minuterie et paramètres personnalisables
- 📅 Plans progressifs de 30, 60 et 90 jours
- ✨ Nouveaux entraînements générés par intelligence artificielle

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.