Abdos fermes et tonifiés

Débutant | 11 min

1		Sauts à écarts	30 Sec
2		Redressement assis	20 Sec
3		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	20 Sec
4		Oblique Roll Down	20 Sec
5		Sauts à écarts	30 Sec
6		Redressement assis	20 Sec
7		Crunch inversé	20 Sec
8		Poussée des jambes	20 Sec
9		Course sur place genoux levés	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 Sec
11		Planche latérale en appui sur le coude	20 Sec
12		Poussée des jambes	20 Sec
13		Sauts à écarts	30 Sec
14		Course sur place genoux levés	30 Sec
15		Élévation des jambes en 4 temps	20 Sec
16		Crunch complet à la verticale	20 Sec
17		Crunch par poussée des mains	20 Sec
18		Planche	30 Sec
19		Planche latérale en appui sur le coude	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 Sec
21		Battements talons-fessiers	45 Sec
22		Sauts à écarts	45 Sec
23		Poussée des jambes	20 Sec
24		Crunch inversé	20 Sec
25		Planche	45 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.