Abdos fermes et tonifiés – Niveau 2

Intermédiaire | 13 min

1		Le grimpeur	40 Sec
		Récupération	10 Sec
2		Redressement assis	25 Sec
3		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	25 Sec
4		Oblique Roll Down	25 Sec
		Récupération	10 Sec
5		Le grimpeur	40 Sec
		Récupération	10 Sec
6		Redressement assis	25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Crunch inversé	25 Sec
8		Poussée des jambes	25 Sec
	Récupération		10 Sec
9		Course sur place genoux levés	30 Sec
	Récupération		10 Sec
10		Le grimpeur	40 Sec
	Récupération		10 Sec
11		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
12		Poussée des jambes	30 Sec
	Récupération		10 Sec
13		Le grimpeur	45 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Course sur place genoux levés	30 Sec
		Récupération	10 Sec
15		Élévation des jambes en 4 temps	30 Sec
16		Crunch complet à la verticale	30 Sec
		Récupération	10 Sec
17		Le grimpeur	45 Sec
		Récupération	10 Sec
18		Poussée des jambes	30 Sec
19		Crunch inversé	30 Sec
		Récupération	10 Sec
20		Planche	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.