Abdos-fessiers

Intermédiaire | 9 min

1		Extension hanche concentrée	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
2		Extension hanche concentrée	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
3		Crunch par poussée des mains	x30 Rép
4		Croisements alternés des pieds	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Le pont sur une jambe	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
6		Le pont sur une jambe	x10 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Crunch par poussée des mains	x25 Rép
8		Croisements alternés des pieds	30 Sec

Récupération 10 Sec

9		Extension inversée de la hanche	x25 Rép

Récupération 10 Sec

10		Extension inversée de la hanche	x25 Rép

Récupération 10 Sec

11		Crunch par poussée des mains	x25 Rép
12		Croisements alternés des pieds	30 Sec

Récupération 10 Sec

13		Étirement une jambe après l'autre	40 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.