Abdos haute intensité

Intermédiaire | ⏱ 8 min

1		Abdominaux battus alternés	30 Sec
2		Crunch complet à la verticale	x30 Rép
	Récupération		15 Sec
3		Abdominaux battus alternés	30 Sec
4		Crunch complet à la verticale	x30 Rép
	Récupération		15 Sec
5		Poussée des jambes	x30 Rép
6		La bicyclette	30 Sec
	Récupération		15 Sec
7		Poussée des jambes	x30 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		La bicyclette	30 Sec

Récupération **15 Sec**

9		Abdominaux battus alternés	30 Sec
10		Planche latérale en appui sur le coude	x10 Rép

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.