Abdos obliques

Intermédiaire | 4 min

1		Double torsion	30 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
3		Oblique Roll Down	30 Sec
4		Plank de côté avec jambes croisées	30 Sec

Récupération **30 Sec**

5		Russian Twist	30 Sec
6		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
7		Double torsion	30 Sec
8		Plank de côté avec jambes croisées	15 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.