Abdos obliques – Niveau 2

Intermédiaire | 10 min

1		Plank de côté avec jambes croisées	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
2		Plank de côté avec jambes croisées	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
3		Plank de côté avec jambes croisées	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
4		Pompes de côté	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
5		Pompes de côté	x10 Rép
	Récupération		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes de côté	x10 Rép
		Récupération	15 Sec
7		Supine Bicycles	30 Sec
		Récupération	15 Sec
8		Supine Bicycles	30 Sec
		Récupération	15 Sec
9		Supine Bicycles	30 Sec
		Récupération	15 Sec
10		Double torsion	30 Sec
		Récupération	15 Sec
11		Double torsion	30 Sec
		Récupération	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Double torsion	30 Sec

Récupération **15 Sec**

13		Foot 2 Foot Crunch	x25 Rép

Récupération **15 Sec**

14		Foot 2 Foot Crunch	x25 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.