Abdos obliques – Niveau 3

Avancé | 9 min

1		Plank de côté avec jambes croisées	x15 Rép
	Récupération		10 Sec
2		Plank de côté avec jambes croisées	x15 Rép
	Récupération		10 Sec
3		Pompes de côté	x15 Rép
	Récupération		10 Sec
4		Pompes de côté	x15 Rép
	Récupération		10 Sec
5		Supine Bicycles	40 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Supine Bicycles	40 Sec
		Récupération	15 Sec
7		Double torsion	40 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Double torsion	40 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Double torsion	40 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Foot 2 Foot Crunch	x20 Rép
		Récupération	10 Sec
11		Foot 2 Foot Crunch	x20 Rép
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.