Abdos + Pectoraux

Débutant | 10 min

1		Pompes genoux au sol	x20 Rép
2		Crunch avec les genoux à la poitrine	x20 Rép

Récupération 30 Sec

3		Pompes diamant (position à genou)	x20 Rép
4		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x20 Rép

Récupération 45 Sec

5		Pompes	x20 Rép
6		Élévation des jambes en 4 temps	x10 Rép

Récupération 45 Sec

7		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x20 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		La bicyclette	x20 Rép

Récupération **45 Sec**

9		Pompes	x20 Rép
10		Pompes diamant (position à genou)	x20 Rép
11		Élévation des jambes en 4 temps	x10 Rép
12		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.