Abdos + pectoraux

Avancé | 21 min | 206 Kcal

1		Crunch avec les genoux à la poitrine	x20 Rép
2		Flexions avec rotation du torse	x10 Rép

Récupération 40 Sec

3		Élévation des jambes en 4 temps	x15 Rép
4		Pompes en V avec poings fermés	x15 Rép

Récupération 40 Sec

5		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les...	x30 Rép
6		Pompes explosives	40 Sec

Récupération 40 Sec

7		Croisements alternés des pieds	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Spiderman Push-Ups	x30 Rép
		Récupération	40 Sec
9		V-Ups	30 Sec
10		Pompes en étoile	x30 Rép
		Récupération	40 Sec
11		Pompes hindoues	x25 Rép
12		Plank de côté avec jambes croisées	x10 Rép
		Récupération	40 Sec
13		Double torsion	30 Sec
14		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x30 Rép
		Récupération	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Élévation des jambes en 4 temps	x20 Rép
16		Crunch avec les mains reposées	x30 Rép
17		Crunch coude-genou alterné	x30 Rép
	Récupération		60 Sec
18		Pompes spartiates	30 Sec
	Récupération		20 Sec
19		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
20		Pompes explosives	30 Sec

Chestify

C'est l'entraînement en PDF. Dans l'app, vivez l'expérience complète

Ici vous avez la s… …trouvez une expérience plus ri… …vivante.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.