Abdos + Pectoraux – Niveau 2

Intermédiaire | ⏱ 13 min

1		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	x20 Rép
2		Élévation des jambes en 4 temps	x10 Rép
3		Crunch complet à la verticale	x20 Rép
4		Pompes diamant (position à genou)	x20 Rép

Récupération **30 Sec**

5		Pompes	x30 Rép
6		X-Crunch avec accroche aux genoux	x20 Rép
7		Crunch inversé	x30 Rép
8		Flexions avec rotation du torse	x5 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **40 Sec**

9		● **Pompes - Mains à la largeur de la poitrine**	**x20** Rép
10		● **Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles**	**x20** Rép
11		● **Pompes - Mains à la largeur de la poitrine**	**x20** Rép
12		● **Crunch inversé**	**x20** Rép

Récupération **40 Sec**

13		● **Crunch avec rotation**	**x20** Rép
14		● **Crunch complet à la verticale**	**x20** Rép
15		● **Crunch inversé**	**x20** Rép
16		● **Flexions avec rotation du torse**	**x5** Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	x20 Rép
18		Pompes diamant (position à genou)	x10 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.