Abdos + Pectoraux – Niveau 3

Avancé | 12 min

1		Commando Plank	30 Sec
		Récupération	10 Sec
2		Commando Plank	30 Sec
		Récupération	10 Sec
3		Pompes explosives	20 Sec
		Récupération	10 Sec
4		Pompes explosives	20 Sec
		Récupération	10 Sec
5		Crunch complet à la verticale	x30 Rép
6		Pompes diamant (position à genou)	x30 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **10 Sec**

7  ● **Crunch complet à la verticale** **x30** Rép

8  ● **Pompes diamant (position à genou)** **x30** Rép

Récupération **10 Sec**

9  ● **Pompes diamant (position à genou)** **x30** Rép

10  ● **Crunch complet à la verticale** **x30** Rép

Récupération **10 Sec**

11  ● **Élévation des jambes en 4 temps** **x20** Rép

Récupération **10 Sec**

12  ● **Élévation des jambes en 4 temps** **x20** Rép

Récupération **10 Sec**

13  ● **Pompes en étoile** **x30** Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.