Abdos + Pectoraux – Niveau 3

Avancé | ⏱ 21 min

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 chevilles	x30 Rép
6		Pompes explosives	40 Sec

Récupération **40 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Croisements alternés des pieds	30 Sec
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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **60 Sec**

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

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.