Abdos prêts pour l'été

Intermédiaire | 4 min

1		Crunch inversé	40 Sec
		Récupération	20 Sec
2		X-Crunch avec accroche aux genoux	40 Sec
		Récupération	20 Sec
3		Élévation des jambes en 4 temps	40 Sec
		Récupération	20 Sec
4		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	40 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.