Abdos sculptés pour femmes – 2

Intermédiaire | 5 min

1		Crunch par poussée des mains	x25 Rép
	Récupération		15 Sec
2		Élévation des jambes en 4 temps	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
3		Crunch avec les mains reposées	x15 Rép
	Récupération		15 Sec
4		Élévation des jambes en 4 temps	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
5		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x15 Rép
	Récupération		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Abdominaux Alternés	x10 Rép

Récupération **15 Sec**

7		Élévation des jambes en 4 temps	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.