Abdos sculptés pour femmes

Débutant | 3 min

1		Crunch par poussée des mains	x10 Rép
2		Élévation des jambes en 4 temps	x5 Rép

Récupération 15 Sec

3		Crunch avec les mains reposées	x16 Rép
4		Élévation des jambes en 4 temps	x6 Rép

Récupération 15 Sec

5		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x10 Rép
6		Abdominaux Alternés	x7 Rép
7		Élévation des jambes en 4 temps	x8 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.