Abdos six-pack – Débutants

Débutant | 4 min

1		Crunch complet à la verticale	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
2		Abdominaux battus alternés	10 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Crunch avec les mains reposées	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
4		Crunch inversé	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
5		Foot 2 Foot Crunch	x10 Rép
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch avec les mains reposées	x10 Rép

Récupération **10 Sec**

7		Crunch inversé	x10 Rép

Récupération **10 Sec**

8		Croisements alternés des pieds	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.