Abdos six-pack – Niveau 2

Intermédiaire | 11 min

1		Commando Plank	30 Sec
		Récupération	10 Sec
2		Commando Plank	30 Sec
		Récupération	10 Sec
3		Flutter Kicks	30 Sec
		Récupération	10 Sec
4		Flutter Kicks	30 Sec
		Récupération	10 Sec
5		Flutter Kicks	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups	30 Sec
Récupération			10 Sec
7		V Sit-Ups	30 Sec
Récupération			10 Sec
8		V Sit-Ups	30 Sec
Récupération			10 Sec
9		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x25 Rép
Récupération			10 Sec
10		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x25 Rép
Récupération			10 Sec
11		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x25 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **10 Sec**

12 

- **Élévation des jambes en 4 temps**

x20 Rép

Récupération **10 Sec**

13 

- **Élévation des jambes en 4 temps**

x20 Rép

Récupération **10 Sec**

14 

- **Élévation des jambes en 4 temps**

x20 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.