Abdos « Spartiate »

Avancé | 9 min

1		Croisements alternés des pieds	30 Sec
2		Élévation des jambes en 4 temps	x15 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Crunch complet à la verticale	x25 Rép
4		Enroulements arrière	x25 Rép
	Récupération		15 Sec
5		Planche Buzz Saw	x20 Rép
	Récupération		10 Sec
6		V Sit-Ups	20 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Poussée des jambes	x25 Rép
8		Crunchs en élévation	x25 Rép
	Récupération		10 Sec
9		Flutter Kicks	40 Sec
	Récupération		15 Sec
10		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x25 Rép
11		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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.