Abdos « tablettes de chocolat »

Intermédiaire | ⏱ 4 min

1		Crunch complet à la verticale	x25 Rép
2		L'essuie-glace	x8 Rép
3		Double torsion	x30 Rép
4		Élévation des jambes en 4 temps	x10 Rép
5		Crunch coude-genou alterné	x15 Rép
6		Foot 2 Foot Crunch	x10 Rép
7		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	x20 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.