Creed

Intermédiaire | 8 min | 78 Kcal

1		Pompes diamant (position à genou)	30 Sec
	Récupération		30 Sec
2		Pompes	30 Sec
	Récupération		30 Sec
3		Pompes explosives	30 Sec
	Récupération		30 Sec
4		Pompes en V avec poings fermés	30 Sec
	Récupération		30 Sec
5		Pompes diamant (position à genou)	30 Sec
	Récupération		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes	30 Sec
		Récupération	30 Sec
7		Pompes explosives	30 Sec
		Récupération	30 Sec
8		Pompes en V avec poings fermés	30 Sec

Chestify

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.