Défi pompes – Pectoraux

Débutant | 8 min

1		Flexions avec rotation du torse	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Pompes	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Pompes diamant (position à genou)	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Pompe - pieds sur un banc** Plateforme surélevée	**30** Sec
	Récupération		**10 Sec**
7		**Pompes genoux sur le banc** Plateforme surélevée	**30** Sec
	Récupération		**10 Sec**
8		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**30** Sec
	Récupération		**10 Sec**
9		**Pompes spartiates**	**30** Sec
	Récupération		**10 Sec**
10		**Pompes explosives**	**30** Sec
	Récupération		**10 Sec**
11		**Pompes hindoues**	**30** Sec
	Récupération		**10 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Pompes en V avec poings fermés	30 Sec

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.