Focus abdos

Débutant | 8 min

1		La bicyclette	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Course sur place genoux levés	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Crunch inversé	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Sauts à écarts	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Crunch complet à la verticale	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Le grimpeur	30 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les chevilles	30 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Course sur place genoux levés	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Redressement assis	30 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Sauts à écarts	30 Sec
		Récupération	10 Sec
11		Élévation des jambes en 4 temps	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Le grimpeur	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.