Gainage planche 5 minutes

Débutant | 4 min

1		Planche	45 Sec
		Récupération	10 Sec
2		Planche latérale	15 Sec
		Récupération	10 Sec
3		Planche Buzz Saw	30 Sec
		Récupération	10 Sec
4		Planche latérale en appui sur le coude	15 Sec
		Récupération	10 Sec
5		Planche	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank de côté avec jambes croisées	15 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Planche	45 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.