Haut des pectoraux

Avancé | 9 min

1		**Pompes genoux sur le banc** Plateforme surélevée	**x20** Rép
	Récupération		**30 Sec**
2		**Pompes genoux sur le banc** Plateforme surélevée	**x20** Rép
	Récupération		**30 Sec**
3		**Pompes genoux sur le banc** Plateforme surélevée	**x20** Rép
	Récupération		**30 Sec**
4		**Pompes en V avec poings fermés**	**x10** Rép
	Récupération		**30 Sec**
5		**Pompes en V avec poings fermés**	**x10** Rép
	Récupération		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Pompes en V avec poings fermés**

x10
Rép

Récupération **30 Sec**

7



- **Pompe - pieds sur un banc**

Plateforme surélevée

x20
Rép

Récupération **40 Sec**

8



- **Pompe - pieds sur un banc**

Plateforme surélevée

x20
Rép

Récupération **40 Sec**

9



- **Pompe - pieds sur un banc**

Plateforme surélevée

x20
Rép

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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.