Haut du corps – Bras, pecs, abdos

Avancé | 8 min

1		Course sur place genoux levés	30 Sec
		Récupération	10 Sec
2		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	30 Sec
		Récupération	10 Sec
3		Plank de côté avec jambes croisées	30 Sec
		Récupération	10 Sec
4		Lever d'haltères frontal Haltère	30 Sec
		Récupération	10 Sec
5		Redressement avec haltère Haltère	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes	30 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Burpees	30 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Crunch avec les genoux à la poitrine	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Pompes genoux sur le banc Plateforme surélevée	30 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Double torsion	30 Sec
		Récupération	10 Sec
11		Flexion des triceps sur banc Banc / Chaise	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Planche	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.