Insane

Avancé | 8 min | 78 Kcal

1		Pompes genoux au sol	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
2		Pompes diamant (position à genou)	x20 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Pompes	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
4		Pompes spartiates	25 Sec
	Récupération		20 Sec
5		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x10 Rép
	Récupération		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes hindoues	x5 Rép
	Récupération		20 Sec
7		Pompes explosives	15 Sec
	Récupération		30 Sec
8		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x10 Rép
9		Pompes hindoues	x5 Rép
10		Pompes explosives	15 Sec
	Récupération		30 Sec
11		Pompes diamant (position à genou)	x20 Rép

Chestify

C'est l'entraînement en PDF. Dans l'app, vivez l'expérience complète

Ici vous avez la s… …trouvez une expérience plus ri… …vivante.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.