Insane - Niveau 3

Avancé | 22 min | 216 Kcal

1		Pompes en étoile	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
2		Pompes en étoile	x20 Rép
	Récupération		10 Sec
3		Pompes en étoile	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
4		Pompes explosives	40 Sec
	Récupération		20 Sec
5		Pompes explosives	25 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes explosives	15 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x30 Rép
		Récupération	20 Sec
8		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x25 Rép
		Récupération	15 Sec
9		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x20 Rép
		Récupération	10 Sec
10		Pompes spartiates	30 Sec
		Récupération	30 Sec
11		Pompes spartiates	20 Sec
		Récupération	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Pompes spartiates	15 Sec
		Récupération	15 Sec
13		Flexions avec rotation du torse	x15 Rép
		Récupération	30 Sec
14		Flexions avec rotation du torse	x10 Rép
		Récupération	20 Sec
15		Flexions avec rotation du torse	x10 Rép
		Récupération	30 Sec
16		Spiderman Push-Ups	30 Sec
		Récupération	15 Sec
17		Spiderman Push-Ups	30 Sec
		Récupération	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Spiderman Push-Ups	30 Sec
		Récupération	30 Sec
19		Pompes hindoues	x30 Rép
		Récupération	20 Sec
20		Pompes hindoues	x20 Rép
		Récupération	15 Sec
21		Pompes hindoues	x15 Rép
		Récupération	30 Sec
22		Pompes explosives	15 Sec
23		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x15 Rép
24		Pompes explosives	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x15 Rép

Récupération **30 Sec**

26		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x15 Rép
27		Pompes explosives	15 Sec
28		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x15 Rép
29		Pompes explosives	15 Sec

Chestify

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.