Intérieur des pectoraux – Avancé

Avancé | 9 min

1		Pompes diamant (position à genou)	x35 Rép
	Récupération		25 Sec
2		Pompes diamant (position à genou)	x25 Rép
	Récupération		15 Sec
3		Pompes diamant (position à genou)	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
4		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x35 Rép
	Récupération		25 Sec
5		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x25 Rép
	Récupération		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x15 Rép
		Récupération	30 Sec
7		Pompes diamant (position à genou)	x15 Rép
8		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x15 Rép
9		Pompes diamant (position à genou)	x15 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.

- 🎬 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.