Pecs et abdos à exhiber

Intermédiaire | 13 min

1		Pompes hindoues	x15 Rép
	Récupération		10 Sec
2		Pompes hindoues	x15 Rép
	Récupération		10 Sec
3		Pompes hindoues	x15 Rép
	Récupération		10 Sec
4		Crunch inversé	x30 Rép
5		Poussée des jambes	x20 Rép
	Récupération		10 Sec
6		Crunch inversé	x30 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Poussée des jambes	x20 Rép
	Récupération		10 Sec
8		Crunch complet à la verticale	x30 Rép
	Récupération		10 Sec
9		Pompes diamant (position à genou)	x25 Rép
	Récupération		10 Sec
10		Pompes diamant (position à genou)	x25 Rép
	Récupération		10 Sec
11		Pompes diamant (position à genou)	x25 Rép
	Récupération		10 Sec
12		Crunch inversé	x30 Rép
13		Élévation des jambes en 4 temps	x20 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **10 Sec**

14  **Pompes en V avec poings fermés** **x10** Rép

Récupération **15 Sec**

15  **Pompes en V avec poings fermés** **x10** 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.