Pecs, triceps et abdos

Intermédiaire | 9 min

1		Planche	40 Sec
	Récupération		20 Sec
2		Spiderman Push-Ups	x15 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Crunch coude-genou alterné	x15 Rép
	Récupération		20 Sec
4		Oblique Roll Down	x10 Rép
	Récupération		20 Sec
5		Coups de pied alternés	30 Sec
	Récupération		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Pompes en étoile** **x20** Rép

Récupération **20 Sec**

7  **Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise **x20** Rép

Récupération **20 Sec**

8  **Planche Buzz Saw** **x15** Rép

Récupération **20 Sec**

9  **Pompes** **x20** Rép

Récupération **20 Sec**

10  **Planche** **40** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.