Pectoraux « Dame de fer »

Débutant | 5 min

1		Pompes genoux au sol	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
2		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
3		Pompes diamant (position à genou)	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
4		Pompes genoux au sol	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
5		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	x10 Rép
	Récupération		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes diamant (position à genou)	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.