Pectoraux « de dingue »

Avancé | 8 min

1		Pompes genoux au sol	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
2		Pompes diamant (position à genou)	x20 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Pompes	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
4		Pompes spartiates	25 Sec
	Récupération		20 Sec
5		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x10 Rép
	Récupération		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes hindoues	x5 Rép
	Récupération		20 Sec
7		Pompes explosives	15 Sec
	Récupération		30 Sec
8		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x10 Rép
9		Pompes hindoues	x5 Rép
10		Pompes explosives	15 Sec
	Récupération		30 Sec
11		Pompes diamant (position à genou)	x20 Rép

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.