Pectoraux « de dingue » – Niveau 2

Avancé | 12 min

1		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
2		Pompes	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x20 Rép
4		Pompes	x20 Rép
	Récupération		30 Sec
5		Flexions avec rotation du torse	x5 Rép
	Récupération		30 Sec
6		Pompe - pieds sur un banc Plateforme surélevée	x30 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **45 Sec**

7  **Pompes spartiates** **35** Sec

Récupération **30 Sec**

8  **Pompes hindoues** **x8** Rép

9  **Pompes diamant (position à genou)** **x20** Rép

Récupération **20 Sec**

10  **Pompes diamant (position à genou)** **x15** Rép

Récupération **10 Sec**

11  **Pompes diamant (position à genou)** **x10** Rép

Récupération **30 Sec**

12  **Pompes explosives** **20** Sec

Récupération **30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Flexions avec rotation du torse	x5 Rép

Récupération **20 Sec**

14		Pompes explosives	20 Sec

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.