Pectoraux en 8 minutes

Débutant | 9 min

1		**Pompes genoux au sol**	**x20** Rép
2		**Pompes genoux sur le banc** Plateforme surélevée	**x15** Rép
		Récupération	**30 Sec**
3		**Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine**	**x20** Rép
4		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x10** Rép
		Récupération	**30 Sec**
5		**Pompes genoux au sol**	**x20** Rép
6		**Pompes genoux sur le banc** Plateforme surélevée	**x15** Rép
		Récupération	**30 Sec**
7		**Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine**	**x20** Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x10** Rép
9		**Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine**	**x20** Rép
	Récupération		**30 Sec**
10		**Pompes genoux sur le banc** Plateforme surélevée	**x15** Rép
11		**Pompes genoux au sol**	**x20** Rép
12		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.