Pectoraux en pyramide

Avancé | 6 min

1		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x30 Rép
	Récupération		30 Sec
2		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x20 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
4		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	x5 Rép
	Récupération		30 Sec
5		Pompes	x30 Rép
	Récupération		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes	x20 Rép
	Récupération		10 Sec
7		Pompes	x10 Rép
	Récupération		5 Sec
8		Pompes	x5 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.