# Pectoraux façon « Creed »

Intermédiaire | ⏱ 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Pompes diamant (position à genou) | 30 Sec |
| | Récupération | | 30 Sec |
| 2 |  | Pompes | 30 Sec |
| | Récupération | | 30 Sec |
| 3 |  | Pompes explosives | 30 Sec |
| | Récupération | | 30 Sec |
| 4 |  | Pompes en V avec poings fermés | 30 Sec |
| | Récupération | | 30 Sec |
| 5 |  | Pompes diamant (position à genou) | 30 Sec |
| | Récupération | | 30 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Pompes | 30 Sec |
| | Récupération | | 30 Sec |
| 7 |  | Pompes explosives | 30 Sec |
| | Récupération | | 30 Sec |
| 8 |  | Pompes en V avec poings fermés | 30 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.