Pectoraux prêts pour l'été

Intermédiaire | ⏱ 4 min

1		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	40 Sec
		Récupération	20 Sec
2		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	40 Sec
		Récupération	20 Sec
3		Flexions avec rotation du torse	40 Sec
		Récupération	20 Sec
4		Pompes diamant (position à genou)	40 Sec

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.