Pectoraux « Spartiate »

Avancé | 7 min

1		Le grimpeur	30 Sec
2		Pompes en étoile	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Burpee + saut	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Spiderman Push-Ups	x20 Rép
	Récupération		15 Sec
5		Pompes spartiates	30 Sec
	Récupération		30 Sec
6		Pompes hindoues	x30 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Récupération		15 Sec
7		Burpee + saut	30 Sec
	Récupération		15 Sec
8		Pompes en étoile	x30 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.