Pectoraux « Up & Down »

Intermédiaire | 6 min

1		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x20** Rép
	Récupération		**20 Sec**
2		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x20** Rép
	Récupération		**20 Sec**
3		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x20** Rép
	Récupération		**20 Sec**
4		**Pompe - pieds sur un banc** Plateforme surélevée	**x20** Rép
	Récupération		**20 Sec**
5		**Pompe - pieds sur un banc** Plateforme surélevée	**x20** Rép
	Récupération		**20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Pompe - pieds sur un banc** Plateforme surélevée	**x20** 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.