Pectoraux « usine à muscles »

Intermédiaire | 11 min

1		**Pompes - Mains à la largeur de la poitrine**	**x20** Rép
	Récupération		**20 Sec**
2		**Pompes - Mains à la largeur de la poitrine**	**x20** Rép
	Récupération		**20 Sec**
3		**Pompes - Mains à la largeur de la poitrine**	**x20** Rép
	Récupération		**60 Sec**
4		**Pompe - pieds sur un banc** Plateforme surélevée	**x15** Rép
	Récupération		**15 Sec**
5		**Pompe - pieds sur un banc** Plateforme surélevée	**x15** Rép
	Récupération		**15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompe - pieds sur un banc Plateforme surélevée	x14 Rép
		Récupération	60 Sec
7		Pompes diamant (position à genou)	x15 Rép
		Récupération	10 Sec
8		Pompes diamant (position à genou)	x15 Rép
		Récupération	10 Sec
9		Pompes diamant (position à genou)	x15 Rép
		Récupération	60 Sec
10		Pompes hindoues	x10 Rép
		Récupération	10 Sec
11		Pompes hindoues	x10 Rép
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Pompes hindoues	x10 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.