Prêt pour l'été

Intermédiaire | 4 min | 39 Kcal

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

Chestify

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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.