Push-Ups Challenge

Débutant | 8 min | 78 Kcal

1		Flexions avec rotation du torse	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Pompes	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Pompes diamant (position à genou)	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Pompes - Mains à la largeur de la poitrine	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Pompe - pieds sur un banc** 30 Sec

Banc / Chaise

Récupération 10 Sec

7  **Pompes genoux sur le banc** 30 Sec

Banc / Chaise

Récupération 10 Sec

8  **Pompes Atlas** 30 Sec

2 Bancs / 2 Chaises

Récupération 10 Sec

9  **Pompes spartiates** 30 Sec

Récupération 10 Sec

10  **Pompes explosives** 30 Sec

Récupération 10 Sec

11  **Pompes hindoues** 30 Sec

Récupération 10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Pompes en V avec poings fermés	30 Sec

Quickify

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.