Sentez le pump – Pectoraux

Débutant | 5 min

1		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x10** Rép
	Récupération		**30 Sec**
2		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x10** Rép
	Récupération		**30 Sec**
3		**Pompes Atlas** 2 Bancs / 2 Chaises	**x10** Rép
	Récupération		**30 Sec**
4		**Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine**	**x10** Rép
	Récupération		**30 Sec**
5		**Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine**	**x10** Rép
	Récupération		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	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.