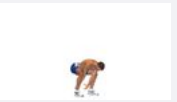
100 Kcal

Débutant | 14 min

1		Battements talons-fessiers	25 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Saut alterné	25 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Pulsing Squats	20 Sec
4		Sauts à écarts	25 Sec
	Récupération		20 Sec
5		Squats sautés	20 Sec
6		Saut alterné	25 Sec
	Récupération		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bend and Reach	30 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Power Skips	20 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Saut alterné	30 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Bend and Reach	30 Sec
		Récupération	15 Sec
11		Squats pliés bras en l'air	20 Sec
		Récupération	10 Sec
12		Sauts à écarts	25 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Planche	30 Sec
		Récupération	10 Sec
14		Saut alterné	30 Sec
		Récupération	15 Sec
15		Sauts à écarts	30 Sec
		Récupération	15 Sec
16		Saut alterné	30 Sec
		Récupération	5 Sec
17		Planche	30 Sec
		Récupération	5 Sec
18		Battements talons-fessiers	20 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Saut alterné	30 Sec
		Récupération	5 Sec
20		Squats pliés bras en l'air	20 Sec
		Récupération	5 Sec
21		Sauts à écarts	20 Sec
		Récupération	10 Sec
22		Sauts à écarts	20 Sec
		Récupération	10 Sec
23		Battements talons-fessiers	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.