100 Kcal

Intermédiaire | 11 min

1		Sauts à écarts	30 Sec
2		Saut alterné	30 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Battements talons-fessiers	40 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Squats sautés	25 Sec
5		Saut alterné	20 Sec
6		Bend and Reach	30 Sec
	Récupération		10 Sec
7		Power Skips	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Saut alterné	30 Sec
	Récupération		10 Sec
9		Squats pliés bras en l'air	20 Sec
10		Sauts à écarts	25 Sec
	Récupération		10 Sec
11		Planche	30 Sec
12		Saut alterné	30 Sec
	Récupération		10 Sec
13		Sauts à écarts	30 Sec
14		Saut alterné	30 Sec
	Récupération		5 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Planche	30 Sec
16		Battements talons-fessiers	30 Sec
	Récupération		10 Sec
17		Saut alterné	30 Sec
18		Squats pliés bras en l'air	30 Sec
	Récupération		5 Sec
19		Sauts à écarts	20 Sec
20		Sauts à écarts	20 Sec
	Récupération		10 Sec
21		Battements talons-fessiers	35 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.