100 Kcal

Avancé | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sauts à écarts	30 Sec
9		Squats pliés bras en l'air	20 Sec
10		Saut alterné	30 Sec
	Récupération		10 Sec
11		Planche	30 Sec
12		Saut alterné	30 Sec
13		Sauts à écarts	30 Sec
	Récupération		10 Sec
14		Saut alterné	30 Sec
15		Planche	30 Sec
16		Battements talons-fessiers	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération	10 Sec

17		Saut alterné	40 Sec
18		Squats pliés bras en l'air	40 Sec
19		Sauts à écarts	40 Sec

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.