174 kcal

Avancé | 19 min

1		Le grimpeur	40 Sec
2		Sauts à écarts	45 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Crunch complet à la verticale	50 Sec
4		Burpees	40 Sec
	Récupération		20 Sec
5		La bicyclette	45 Sec
6		Squat	40 Sec
7		Croisements alternés des pieds	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch complet à la verticale	40 Sec
9		Sauts à écarts	40 Sec
		Récupération	20 Sec
10		Burpee + saut	40 Sec
11		Crunch complet à la verticale	45 Sec
		Récupération	20 Sec
12		Crunch inversé	45 Sec
13		Sauts à écarts	45 Sec
14		Crunch avec les bras croisés	45 Sec
15		Battements talons-fessiers	45 Sec
16		Poussée des jambes	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération	20 Sec

17		Le grimpeur	45 Sec
18		Crunch inversé	45 Sec
19		Course sur place genoux levés	45 Sec
20		Crunch avec les bras croisés	45 Sec
21		Sauts à écarts	45 Sec
22		Poussée des jambes	45 Sec
23		Battements talons-fessiers	30 Sec
24		Le grimpeur	25 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.