200 Kcal

Intermédiaire | 26 min

1		Jumping Lunges	30 Sec
		Récupération	20 Sec
2		Burpee + saut	30 Sec
		Récupération	20 Sec
3		Le grimpeur	45 Sec
		Récupération	30 Sec
4		Sauts à écarts	45 Sec
		Récupération	15 Sec
5		Jumping Lunges	40 Sec
		Récupération	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Burpee + saut	40 Sec
7		Sauts à écarts	40 Sec
	Récupération		30 Sec
8		Crunch par poussée des mains	40 Sec
9		Le grimpeur	40 Sec
	Récupération		20 Sec
10		Crunch inversé	30 Sec
11		Burpee + saut	35 Sec
	Récupération		30 Sec
12		Crunch complet à la verticale	30 Sec
13		Sauts à écarts	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Crunch avec les mains reposées	30 Sec
		Récupération	20 Sec
15		Saut écarté	30 Sec
		Récupération	20 Sec
16		Saut écarté	30 Sec
		Récupération	20 Sec
17		Saut alterné	30 Sec
		Récupération	20 Sec
18		Saut alterné	30 Sec
		Récupération	20 Sec
19		Crunchs en élévation	40 Sec
20		Bend and Reach	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération			**20 Sec**
21		Crunchs en élévation	**40** Sec
22		Bend and Reach	**40** Sec
23		Abdominaux battus alternés	**40** Sec
Récupération			**20 Sec**
24		Crunch complet à la verticale	**40** Sec
25		Jumping Lunges	**30** Sec
Récupération			**20 Sec**
26		La bicyclette	**40** Sec
27		Squat	**40** Sec
28		Croisements alternés des pieds	**40** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Crunch complet à la verticale	40 Sec
30		Sauts à écarts	40 Sec
		Récupération	20 Sec
31		Burpee + saut	40 Sec
32		Crunch complet à la verticale	35 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.