207 kcal

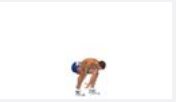
Intermédiaire | ⏱ 25 min

1		Sauts à écarts	60 Sec
		Récupération	15 Sec
2		Burpee + saut	60 Sec
		Récupération	10 Sec
3		Sauts à écarts	60 Sec
		Récupération	30 Sec
4		Crunch par poussée des mains	60 Sec
5		Le grimpeur	60 Sec
		Récupération	20 Sec
6		Crunch inversé	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Burpee + saut	35 Sec
	Récupération		30 Sec
8		Crunch complet à la verticale	30 Sec
9		Sauts à écarts	60 Sec
10		Crunch avec les mains reposées	30 Sec
	Récupération		20 Sec
11		Saut écarté	30 Sec
	Récupération		20 Sec
12		Saut écarté	30 Sec
	Récupération		20 Sec
13		Saut alterné	60 Sec
	Récupération		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Saut alterné	60 Sec
	Récupération		20 Sec
15		Crunchs en élévation	40 Sec
16		Bend and Reach	40 Sec
	Récupération		20 Sec
17		Crunchs en élévation	40 Sec
18		Bend and Reach	40 Sec
19		Abdominaux battus alternés	40 Sec
	Récupération		20 Sec
20		Crunch complet à la verticale	40 Sec
21		Jumping Lunges	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

22		La bicyclette	40 Sec
23		Squat	40 Sec
24		Croisements alternés des pieds	40 Sec
25		Crunch complet à la verticale	40 Sec
26		Sauts à écarts	40 Sec

Récupération **20 Sec**

27		Burpee + saut	40 Sec
28		Crunch complet à la verticale	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.