251 kcal

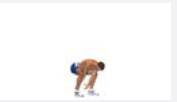
Avancé | 28 min

1		Le grimpeur	40 Sec
2		Sauts à écarts	45 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Le grimpeur	50 Sec
	Récupération		20 Sec
4		Crunch inversé	45 Sec
	Récupération		20 Sec
5		Crunch complet à la verticale	45 Sec
	Récupération		20 Sec
6		Crunch avec les mains reposées	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Saut écarté	45 Sec
8		Saut alterné	40 Sec

Récupération **20 Sec**

9		Crunchs en élévation	40 Sec
10		Bend and Reach	40 Sec
11		Crunchs en élévation	40 Sec
12		Bend and Reach	40 Sec
13		Abdominaux battus alternés	40 Sec

Récupération **20 Sec**

14		Crunch complet à la verticale	40 Sec
15		Burpees	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

16		La bicyclette	**40** Sec
17		Squat	**40** Sec
18		Croisements alternés des pieds	**40** Sec
19		Crunch complet à la verticale	**40** Sec
20		Sauts à écarts	**40** Sec

Récupération **20 Sec**

21		Burpee + saut	**40** Sec
22		Crunch complet à la verticale	**45** Sec

Récupération **20 Sec**

23		Crunch inversé	**45** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Sauts à écarts	45 Sec
25		Crunch avec les bras croisés	45 Sec
26		Battements talons-fessiers	45 Sec
27		Poussée des jambes	45 Sec

Récupération **20 Sec**

28		Le grimpeur	45 Sec
29		Crunch inversé	45 Sec
30		Course sur place genoux levés	45 Sec
31		Crunch avec les bras croisés	45 Sec
32		Sauts à écarts	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Poussée des jambes	45 Sec
34		Battements talons-fessiers	30 Sec
35		Le grimpeur	25 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.