280 kcal

Avancé | 31 min

1		Le grimpeur	40 Sec
2		Sauts à écarts	45 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Sauts à écarts	60 Sec
	Récupération		20 Sec
4		Crunch par poussée des mains	45 Sec
5		Le grimpeur	50 Sec
	Récupération		20 Sec
6		Crunch inversé	40 Sec
7		Burpee + saut	35 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

8  **Crunch complet à la verticale** **40** Sec

9  **Sauts à écarts** **40** Sec

Récupération **20 Sec**

10  **Crunch avec les mains reposées** **40** Sec

11  **Saut écarté** **45** Sec

12  **Saut alterné** **40** Sec

Récupération **20 Sec**

13  **Crunchs en élévation** **40** Sec

14  **Bend and Reach** **40** Sec

15  **Crunchs en élévation** **40** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Bend and Reach	40 Sec
17		Abdominaux battus alternés	40 Sec

Récupération **20 Sec**

18		Crunch complet à la verticale	40 Sec
19		Burpees	40 Sec

Récupération **20 Sec**

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

25  **Burpee + saut** **40** Sec

26  **Crunch complet à la verticale** **45** Sec

Récupération **20 Sec**

27  **Crunch inversé** **45** Sec

28  **Sauts à écarts** **45** Sec

29  **Crunch avec les bras croisés** **45** Sec

30  **Battements talons-fessiers** **45** Sec

31  **Poussée des jambes** **45** Sec

Récupération **20 Sec**

32  **Le grimpeur** **45** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Crunch inversé	45 Sec
34		Course sur place genoux levés	45 Sec
35		Crunch avec les bras croisés	45 Sec
36		Sauts à écarts	45 Sec
37		Poussée des jambes	45 Sec
38		Battements talons-fessiers	30 Sec
39		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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.