300 Kcal

Avancé | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

14		Crunch avec les mains reposées	**40** Sec
15		Saut écarté	**45** Sec
16		Saut alterné	**40** Sec

Récupération **20 Sec**

17		Crunchs en élévation	**40** Sec
18		Bend and Reach	**40** Sec
19		Crunchs en élévation	**40** Sec
20		Bend and Reach	**40** Sec
21		Abdominaux battus alternés	**40** Sec

Récupération **20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Crunch complet à la verticale	40 Sec
23		Burpees	40 Sec

Récupération **20 Sec**

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

Récupération **20 Sec**

29		Burpee + saut	40 Sec
30		Crunch complet à la verticale	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

31		Crunch inversé	45 Sec
32		Sauts à écarts	45 Sec
33		Crunch avec les bras croisés	45 Sec
34		Battements talons-fessiers	45 Sec
35		Poussée des jambes	45 Sec

Récupération **20 Sec**

36		Le grimpeur	45 Sec
37		Crunch inversé	45 Sec
38		Course sur place genoux levés	45 Sec
39		Crunch avec les bras croisés	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Sauts à écarts	45 Sec
41		Poussée des jambes	45 Sec
42		Battements talons-fessiers	30 Sec
43		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.