318 kcal

Avancé | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Le grimpeur	60 Sec

Récupération **20 Sec**

9		Crunch inversé	40 Sec
10		Burpee + saut	35 Sec

Récupération **20 Sec**

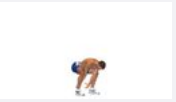
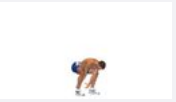
11		Crunch complet à la verticale	40 Sec
12		Sauts à écarts	60 Sec

Récupération **20 Sec**

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

16		Crunchs en élévation	40 Sec
17		Bend and Reach	60 Sec
18		Crunchs en élévation	40 Sec
19		Bend and Reach	60 Sec
20		Abdominaux battus alternés	30 Sec

Récupération **20 Sec**

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

Récupération **20 Sec**

23		La bicyclette	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Squat	40 Sec
25		Croisements alternés des pieds	40 Sec
26		Crunch complet à la verticale	40 Sec
27		Sauts à écarts	40 Sec
	Récupération		20 Sec
28		Burpee + saut	40 Sec
29		Crunch complet à la verticale	45 Sec
	Récupération		20 Sec
30		Crunch inversé	45 Sec
31		Sauts à écarts	45 Sec
32		Crunch avec les bras croisés	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Battements talons-fessiers	45 Sec
34		Poussée des jambes	45 Sec

Récupération **20 Sec**

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.