336 kcal

Avancé | 37 min

1		Sauts à écarts	45 Sec
2		Battements talons-fessiers	45 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Sauts à écarts	60 Sec
4		Crunch par poussée des mains	40 Sec
	Récupération		20 Sec
5		Planche	20 Sec
6		Sauts à écarts	40 Sec
7		Crunch par poussée des mains	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Le grimpeur	40 Sec
		Récupération	20 Sec
9		Crunch inversé	30 Sec
10		Burpee + saut	35 Sec
11		Planche	40 Sec
		Récupération	15 Sec
12		Crunch complet à la verticale	30 Sec
13		Sauts à écarts	30 Sec
14		Crunch avec les mains reposées	30 Sec
		Récupération	15 Sec
15		Saut écarté	30 Sec

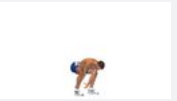
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Planche	40 Sec
17		Saut alterné	40 Sec

Récupération **15 Sec**

18		Saut alterné	40 Sec
19		Crunchs en élévation	40 Sec
20		Bend and Reach	40 Sec

Récupération **15 Sec**

21		Crunchs en élévation	40 Sec
22		Planche	30 Sec
23		Bend and Reach	40 Sec
24		Abdominaux battus alternés	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **15 Sec**

25		Crunch complet à la verticale	40 Sec
26		Jumping Lunges	30 Sec
27		Planche	40 Sec

Récupération **15 Sec**

28		La bicyclette	40 Sec
29		Squat	40 Sec
30		Croisements alternés des pieds	40 Sec
31		Planche	40 Sec

Récupération **15 Sec**

32		Crunch complet à la verticale	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Sauts à écarts	40 Sec
		Récupération	15 Sec
34		Burpee + saut	40 Sec
35		Crunch complet à la verticale	40 Sec
		Récupération	15 Sec
36		Crunch inversé	45 Sec
37		Saut alterné	45 Sec
		Récupération	15 Sec
38		Crunch inversé	45 Sec
39		Saut alterné	45 Sec
		Récupération	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Course sur place genoux levés	40 Sec
41		Crunch inversé	45 Sec
42		Croisements alternés des pieds	45 Sec

Récupération **15 Sec**

43		Crunch avec les bras croisés	40 Sec
44		Sauts à écarts	45 Sec
45		Crunch complet à la verticale	40 Sec
46		Course sur place genoux levés	40 Sec

Récupération **15 Sec**

47		Croisements alternés des pieds	40 Sec
48		Sauts à écarts	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Crunch complet à la verticale	30 Sec
50		Battements talons-fessiers	40 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.