344 kcal

Avancé | 38 min

1		Le grimpeur	50 Sec
	Récupération		20 Sec
2		Burpee + saut	30 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Sauts à écarts	60 Sec
	Récupération		20 Sec
4		Sauts à écarts	60 Sec
5		Burpees	60 Sec
	Récupération		20 Sec
6		Crunch par poussée des mains	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Le grimpeur	60 Sec
	Récupération		20 Sec
8		Burpee + saut	40 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	40 Sec
	Récupération		20 Sec
13		Crunch avec les mains reposées	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Saut écarté	60 Sec
15		Saut alterné	60 Sec

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	40 Sec

Récupération **20 Sec**

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération			**20 Sec**
23		La bicyclette	**40** Sec
24		Squat	**40** Sec
25		Croisements alternés des pieds	**40** Sec
26		Crunch complet à la verticale	**40** Sec
27		Sauts à écarts	**60** Sec
Récupération			**20 Sec**
28		Burpee + saut	**60** Sec
29		Crunch complet à la verticale	**45** Sec
Récupération			**20 Sec**
30		Crunch inversé	**45** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Sauts à écarts	60 Sec
32		Crunch avec les bras croisés	45 Sec
33		Battements talons-fessiers	60 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	60 Sec
38		Crunch avec les bras croisés	45 Sec
39		Sauts à écarts	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Poussée des jambes	45 Sec
41		Battements talons-fessiers	60 Sec
42		Le grimpeur	45 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.