375 kcal

Avancé | 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 Sec

Récupération **20 Sec**

9		Burpee + saut	40 Sec
10		Planche	40 Sec
11		Sauts à écarts	40 Sec
12		Crunch par poussée des mains	40 Sec
13		Le grimpeur	40 Sec

Récupération **20 Sec**

14		Crunch inversé	30 Sec
15		Burpee + saut	35 Sec
16		Planche	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **15 Sec**

17		Crunch complet à la verticale	30 Sec
18		Sauts à écarts	30 Sec
19		Crunch avec les mains reposées	30 Sec

Récupération **15 Sec**

20		Saut écarté	30 Sec
21		Planche	40 Sec
22		Saut alterné	40 Sec

Récupération **15 Sec**

23		Saut alterné	40 Sec
24		Crunchs en élévation	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Bend and Reach	40 Sec

Récupération **15 Sec**

26		Crunchs en élévation	40 Sec
27		Planche	30 Sec
28		Bend and Reach	40 Sec
29		Abdominaux battus alternés	40 Sec

Récupération **15 Sec**

30		Crunch complet à la verticale	40 Sec
31		Jumping Lunges	30 Sec
32		Planche	40 Sec

Récupération **15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		La bicyclette	40 Sec
34		Squat	40 Sec
35		Croisements alternés des pieds	40 Sec
36		Planche	40 Sec

Récupération **15 Sec**

37		Crunch complet à la verticale	40 Sec
38		Sauts à écarts	40 Sec

Récupération **15 Sec**

39		Burpee + saut	40 Sec
40		Crunch complet à la verticale	40 Sec

Récupération **15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Crunch inversé	45 Sec
42		Saut alterné	45 Sec

Récupération **15 Sec**

43		Crunch inversé	45 Sec
44		Saut alterné	45 Sec

Récupération **15 Sec**

45		Course sur place genoux levés	40 Sec
46		Crunch inversé	45 Sec
47		Croisements alternés des pieds	45 Sec

Récupération **15 Sec**

48		Crunch avec les bras croisés	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Sauts à écarts	45 Sec
50		Crunch complet à la verticale	40 Sec
51		Course sur place genoux levés	40 Sec

Récupération **15 Sec**

52		Croisements alternés des pieds	40 Sec
53		Sauts à écarts	40 Sec
54		Crunch complet à la verticale	30 Sec
55		Battements talons-fessiers	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.