487 kcal

Avancé | 53 min

1		Le grimpeur	60 Sec
		Récupération	20 Sec
2		Burpee + saut	60 Sec
		Récupération	20 Sec
3		Sauts à écarts	60 Sec
		Récupération	20 Sec
4		Sauts à écarts	60 Sec
5		Burpees	60 Sec
		Récupération	10 Sec
6		Crunch par poussée des mains	60 Sec

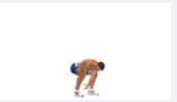
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Le grimpeur	60 Sec
Récupération			20 Sec
8		Burpee + saut	60 Sec
Récupération			20 Sec
9		Crunch inversé	60 Sec
10		Burpee + saut	60 Sec
Récupération			10 Sec
11		Crunch complet à la verticale	60 Sec
12		Sauts à écarts	60 Sec
Récupération			20 Sec
13		Crunch avec les mains reposées	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Saut écarté	60 Sec
15		Saut alterné	60 Sec

Récupération **20 Sec**

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

Récupération **10 Sec**

21		Crunch complet à la verticale	60 Sec
22		Burpees	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **10 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 **10 Sec**

28		Burpee + saut	**60** Sec
29		Crunch complet à la verticale	**45** Sec

Récupération **10 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 **15 Sec**

35		Le grimpeur	60 Sec
36		Crunch inversé	45 Sec
37		Course sur place genoux levés	60 Sec
38		Crunch avec les bras croisés	45 Sec

Récupération **15 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	60 Sec
	Récupération		15 Sec
43		Battements talons-fessiers	60 Sec
	Récupération		15 Sec
44		Sauts à écarts	60 Sec
	Récupération		10 Sec
45		Le grimpeur	60 Sec
	Récupération		10 Sec
46		Sauts à écarts	60 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		Le grimpeur	60 Sec
		Récupération	10 Sec
48		Crunch avec les bras croisés	x60 Rép
		Récupération	10 Sec
49		Crunch avec les mains reposées	x60 Rép

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.