50 Kcal

Débutant | 9 min

1		Battements talons-fessiers	30 Sec
		Récupération	20 Sec
2		Course sur place genoux levés	15 Sec
		Récupération	20 Sec
3		Saut avec écart latéral («jumping jack») + squat	30 Sec
		Récupération	20 Sec
4		Power Skips	15 Sec
		Récupération	20 Sec
5		Course sur place genoux levés	15 Sec
		Récupération	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Battements talons-fessiers	30 Sec
		Récupération	20 Sec
7		Saut alterné	30 Sec
		Récupération	20 Sec
8		Sauts à écarts	20 Sec
		Récupération	20 Sec
9		«Jumping jack» accroupi	20 Sec
		Récupération	20 Sec
10		Sauts à écarts	20 Sec
		Récupération	20 Sec
11		Saut alterné	30 Sec
		Récupération	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Course sur place genoux levés	20 Sec
13		Saut alterné	15 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.