50 Kcal

Avancé | 5 min

1		Le grimpeur	20 Sec
2		Burpee + saut	20 Sec
3		Sauts à écarts	20 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Le grimpeur	30 Sec
5		Burpee + saut	25 Sec
6		Saut alterné	25 Sec
	Récupération		10 Sec
7		Sauts à écarts	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpees	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Battements talons-fessiers	30 Sec
10		Pulsing Squats	30 Sec
11		Saut alterné	30 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.