685 kcal

Avancé | 74 min

1		Le grimpeur	60 Sec
	Récupération		20 Sec
2		Le grimpeur	50 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Le grimpeur	40 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Battements talons-fessiers	60 Sec
5		Course sur place genoux levés	60 Sec
	Récupération		10 Sec
6		Burpee + saut	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **10 Sec**

7  **Sauts à écarts** **60** Sec

Récupération **10 Sec**

8  **Sauts à écarts** **60** Sec

Récupération **10 Sec**

9  **Sauts à écarts** **60** Sec

Récupération **10 Sec**

10  **Burpees** **60** Sec

Récupération **10 Sec**

11  **Crunch par poussée des mains** **60** Sec

12  **Le grimpeur** **60** Sec

Récupération **20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Burpee + saut	60 Sec
	Récupération		20 Sec
14		Crunch inversé	60 Sec
15		Burpee + saut	60 Sec
	Récupération		10 Sec
16		Crunch complet à la verticale	60 Sec
17		Sauts à écarts	60 Sec
	Récupération		20 Sec
18		Crunch avec les mains reposées	60 Sec
19		Saut écarté	60 Sec
20		Saut alterné	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

21		Saut alterné	60 Sec
22		Crunchs en élévation	60 Sec
23		Bend and Reach	60 Sec
24		Crunchs en élévation	60 Sec
25		Bend and Reach	60 Sec
26		Abdominaux battus alternés	60 Sec

Récupération **10 Sec**

27		Crunch complet à la verticale	60 Sec
28		Burpees	60 Sec

Récupération **10 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		La bicyclette	60 Sec
30		Squat	60 Sec
31		Croisements alternés des pieds	60 Sec
32		Crunch complet à la verticale	60 Sec
33		Sauts à écarts	60 Sec

Récupération **10 Sec**

34		Burpee + saut	60 Sec
35		Crunch complet à la verticale	60 Sec

Récupération **10 Sec**

36		Crunch inversé	60 Sec
37		Sauts à écarts	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Crunch avec les bras croisés	60 Sec
		Récupération	10 Sec
39		Battements talons-fessiers	60 Sec
40		Poussée des jambes	60 Sec
		Récupération	15 Sec
41		Le grimpeur	60 Sec
42		Crunch inversé	60 Sec
		Récupération	10 Sec
43		Course sur place genoux levés	60 Sec
44		Crunch avec les bras croisés	45 Sec
		Récupération	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Sauts à écarts	45 Sec
46		Poussée des jambes	60 Sec
	Récupération		10 Sec
47		Battements talons-fessiers	60 Sec
48		Le grimpeur	60 Sec
	Récupération		15 Sec
49		Battements talons-fessiers	60 Sec
	Récupération		15 Sec
50		Sauts à écarts	60 Sec
	Récupération		10 Sec
51		Le grimpeur	60 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Sauts à écarts	60 Sec
		Récupération	10 Sec
53		Le grimpeur	60 Sec
		Récupération	10 Sec
54		Crunch avec les bras croisés	x60 Rép
		Récupération	10 Sec
55		Crunch avec les mains reposées	x60 Rép
		Récupération	10 Sec
56		Sauts à écarts	60 Sec
57		Saut alterné	60 Sec
		Récupération	10 Sec
58		Sauts à écarts	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Saut alterné	60 Sec
		Récupération	10 Sec
60		Le grimpeur	40 Sec
61		Saut alterné	60 Sec
62		Le grimpeur	60 Sec
		Récupération	10 Sec
63		Saut alterné	60 Sec
64		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	60 Sec
		Récupération	10 Sec
65		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	60 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66		Course sur place genoux levés	60 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.