7 Minute Workout

Débutant | 7 min | 69 Kcal

1		Sauts à écarts	20 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Pompes	20 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Pompes hindoues	20 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Battements talons-fessiers	20 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Planche latérale avec rotation	20 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompes diamant (position à genou)	20 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Sauts à écarts	20 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Coups de pied alternés	20 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Redressement assis	20 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Sauts à écarts	20 Sec
		Récupération	10 Sec
11		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les...	20 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Sec
		Récupération	10 Sec
13		Squat	20 Sec
		Récupération	10 Sec
14		Course sur place genoux levés	20 Sec

Abify

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.