7 Minute Workout - Level 2

Débutant | 8 min | 78 Kcal

1		Squats sautés	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Extension inversée de la hanche	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Pompes diamant (position à genou)	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Étirement une jambe après l'autre	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Pulse Lunges	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Pont les pieds joints — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

7  Pompe - pieds sur un banc
Banc / Chaise — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

8  L'essuie-glace — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

9  Saut avec écart latéral («jumping jack») + squat — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

10  Côtés alternés — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

11  Pompes - Mains à la largeur de la poitrine — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Poussée des jambes	30 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.