70 Kcal

Intermédiaire | 7 min

1		Crunch avec les bras croisés	40 Sec
2		Crunch inversé	40 Sec
3		Battements talons-fessiers	30 Sec
4		La bicyclette	40 Sec
5		Poussée des jambes	40 Sec
6		Course sur place genoux levés	35 Sec
7		Crunch complet à la verticale	35 Sec
8		Double leg stretch	30 Sec
9		Sauts à écarts	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flutter Kicks	30 Sec
11		Poussée des jambes	30 Sec
12		Sauts à écarts	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.