70 Kcal

Intermédiaire | 7 min

1		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	40 Sec
2		Le grimpeur	30 Sec
3		Pompes genoux au sol	40 Sec
4		Saut alterné	30 Sec
5		Pompes diamant (position à genou)	40 Sec
6		Le grimpeur	10 Sec
7		Pompes hindoues	30 Sec
8		Le grimpeur	30 Sec
9		Pompes en étoile	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Saut alterné	30 Sec
11		Pompes diamant (position à genou)	40 Sec
12		Battements talons-fessiers	30 Sec
13		Pompes genoux au sol	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.