70 Kcal

Débutant | 9 min

1		Bend and Reach	30 Sec
2		Saut alterné	30 Sec
	Récupération		15 Sec
3		Saut avec écart latéral («jumping jack») + squat	30 Sec
4		Le grimpeur	30 Sec
	Récupération		15 Sec
5		Squats pliés bras en l'air	30 Sec
6		Squat et frappe latérale	15 Sec
	Récupération		15 Sec
7		Pulsing Squats	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **15 Sec**

8  **Saut alterné** **40** Sec

Récupération **15 Sec**

9  **Le grimpeur** **30** Sec

Récupération **15 Sec**

10  **Pulsing Squats** **40** Sec

Récupération **20 Sec**

11  **«Jumping jack» accroupi** **35** Sec

Récupération **20 Sec**

12  **«Jumping jack» accroupi** **30** Sec

Récupération **20 Sec**

13  **Course sur place genoux levés** **30** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.