70 Kcal

Débutant | 7 min

1		Extension inversée de la hanche	40 Sec
2		Bend and Reach	40 Sec
	Récupération		15 Sec
3		Le pont sur une jambe	10 Sec
4		Pulsing Squats	40 Sec
	Récupération		15 Sec
5		Pont les pieds joints	40 Sec
6		Squats pliés bras en l'air	40 Sec
	Récupération		15 Sec
7		Côtés alternés	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squats pliés bras en l'air	40 Sec
		Récupération	15 Sec
9		Balancements latéraux avec une jambe tendue	10 Sec
10		Pulsing Squats	40 Sec
		Récupération	15 Sec
11		Extension hanche concentrée	15 Sec
12		Pulsing Squats	40 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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.