8 Minutes

Débutant | 8 min | 78 Kcal

1		Battements talons-fessiers	20 Sec
2		Extensions des mollets debout	x15 Rép
3		Squat	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
4		Battements talons-fessiers	20 Sec
5		Extensions des mollets debout	x15 Rép
6		Squat	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
7		Fentes avant	x10 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Extensions des mollets debout	x15 Rép
9		Squat	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
10		Fente latérale	x8 Rép
11		Battements talons-fessiers	20 Sec
12		Extensions des mollets debout	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
13		Fentes avant	x10 Rép
14		Course sur place genoux levés	20 Sec
15		Extensions des mollets debout	x15 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.