Accélérateur cardio intensif

Débutant | 8 min

1		Burpees	30 Sec
		Récupération	10 Sec
2		Saut avec écart latéral («jumping jack») + squat	30 Sec
		Récupération	10 Sec
3		Saut alterné	30 Sec
		Récupération	10 Sec
4		Squats sautés	30 Sec
		Récupération	10 Sec
5		Burpee + saut	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Battements talons-fessiers	30 Sec
		Récupération	10 Sec
7		«Jumping jack» accroupi	30 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Le grimpeur	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Sauts à écarts	30 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Jumping Lunges	30 Sec
		Récupération	10 Sec
11		Course sur place genoux levés	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Squat et frappe latérale	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.