Bas du corps – Jambes et fessiers

Intermédiaire | 8 min

1		Le grimpeur	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Crunch coude-genou alterné	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Jumping Lunges	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Battements talons-fessiers	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Squats sautés	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Assis contre le mur	30 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Squat et frappe latérale	30 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Squat avec haltères Haltère	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Prone Leg Lift Alternated	30 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Fente latérale	30 Sec
		Récupération	10 Sec
11		Course sur place genoux levés	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Balancements latéraux avec une jambe tendue	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.