Boot Camp

Débutant | 8 min | 78 Kcal

1		Bend and Reach	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Le grimpeur	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Pompes	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		V Sit-Ups	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Assis contre le mur	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Commando Plank	30 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Flutter Kicks	30 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Pulsing Squats	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Spiderman Push-Ups	30 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Supine Bicycles	30 Sec
		Récupération	10 Sec
11		Split Jumps	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Jump Tucks	30 Sec

Quickify

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.