Calorie Burn

Débutant | 8 min | 78 Kcal

1		Squats pliés bras en l'air	30 Sec
		Récupération	10 Sec
2		Saut écarté	30 Sec
		Récupération	10 Sec
3		Fente arrière avec coup de pied	30 Sec
		Récupération	10 Sec
4		Commando Plank	30 Sec
		Récupération	10 Sec
5		Power Skips	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ciseaux latérux	30 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Le pont sur une jambe	30 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Coups de pied alternés	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Fente latérale	30 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Planche latérale avec rotation	30 Sec
		Récupération	10 Sec
11		Pompes en étoile	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	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.