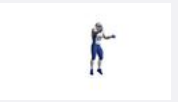
Cardio jambes « Je me lance »

Débutant | 5 min

1		Cross Jump	30 Sec
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Sec
3		Quick Steps Light	60 Sec
4		Lateral skaters	30 Sec

Récupération 10 Sec

5		Air Squat Bent Arms	30 Sec
6		Stutter Steps	30 Sec
7		Cross Jump Rotation	30 Sec
8		Burpee + saut	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.