Circuit 7 minutes – Corps entier

Débutant | ⏱ 8 min

1		Sauts à écarts	30 Sec
		Récupération	10 Sec
2		Assis contre le mur	30 Sec
		Récupération	10 Sec
3		Pompes	30 Sec
		Récupération	10 Sec
4		Redressement assis	30 Sec
		Récupération	10 Sec
5		Step-Ups Banc / Chaise	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Squat 30 Sec

Récupération 10 Sec

7  Flexion des triceps sur banc 30 Sec

Banc / Chaise

Récupération 10 Sec

8  Planche 30 Sec

Récupération 10 Sec

9  Course sur place genoux levés 30 Sec

Récupération 10 Sec

10  Fentes avant 30 Sec

Récupération 10 Sec

11  Flexions avec rotation du torse 30 Sec

Récupération 10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Planche 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.