Fessiers à la brésilienne

Débutant | 7 min

1		Le pont	x30 Rép
2		Extension de la hanche, genou plié	x10 Rép
3		Balancements latéraux avec une jambe tendue	x10 Rép
4		Extension hanche concentrée	x10 Rép

Récupération **30 Sec**

5		Le pont	x30 Rép
6		Extension de la hanche, genou plié	x10 Rép
7		Balancements latéraux avec une jambe tendue	x10 Rép
8		Extension hanche concentrée	x10 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération			**30 Sec**
9		Le pont	**x30** Rép
10		Extension de la hanche, genou plié	**x10** Rép
11		Balancements latéraux avec une jambe tendue	**x10** Rép
12		Extension hanche concentrée	**x10** Rép

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.