Fessiers à la Brésilienne

Débutant | 7 min | 69 Kcal

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

Buttify

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.