Fessiers – Circuit 7 minutes

Débutant | 8 min

1		Course sur place genoux levés	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Squat	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Extension de la hanche + criss-cross	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Le pont sur une jambe	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Le grimpeur	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Superman	30 Sec
		Récupération	10 Sec
7		Battements talons-fessiers	30 Sec
		Récupération	10 Sec
8		Étirement et abaissement de la jambe	30 Sec
		Récupération	10 Sec
9		Burpee + saut	30 Sec
		Récupération	10 Sec
10		Step-Ups Banc / Chaise	30 Sec
		Récupération	10 Sec
11		Sauts à écarts	30 Sec
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Planche	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.