Fessiers « de dingue »

Avancé | 12 min

1		Squats pliés bras en l'air	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
2		Squats pliés bras en l'air	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Squats pliés bras en l'air	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
4		Balancements latéraux avec une jambe tendue	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
5		Balancements latéraux avec une jambe tendue	x10 Rép
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Balancements latéraux avec une jambe tendue	x10 Rép
		Récupération	20 Sec
7		Le pont sur une jambe	x10 Rép
		Récupération	10 Sec
8		Le pont sur une jambe	x10 Rép
		Récupération	10 Sec
9		Le pont sur une jambe	x10 Rép
		Récupération	20 Sec
10		Extension hanche concentrée	x10 Rép
		Récupération	10 Sec
11		Extension hanche concentrée	x10 Rép
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Extension hanche concentrée x10 Rép

Récupération 20 Sec

13  Pulsing Squats 30 Sec

Récupération 10 Sec

14  Pulsing Squats 30 Sec

Récupération 10 Sec

15  Pulsing Squats 30 Sec

Récupération 10 Sec

16  Pulsing Squats 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.