Fessiers en 8 minutes

Débutant | 7 min

1		Extension de la hanche, genou plié	x15 Rép
2		Le pont	x20 Rép
	Récupération		30 Sec
3		Fentes avant	x5 Rép
4		Extension de la hanche, genou plié	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
5		Le pont	x20 Rép
6		Fentes avant	x5 Rép
	Récupération		30 Sec
7		Extension de la hanche, genou plié	x15 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fentes avant	x5 Rép

Récupération **30 Sec**

9		Le pont	x20 Rép
10		Extension inversée de la hanche	x20 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.