Fessiers en 8 minutes – Niveau 2

Intermédiaire | 5 min

1		Extension hanche concentrée	x15 Rép
2		Le pont	x15 Rép
3		Fentes avant	x10 Rép

Récupération 20 Sec

4		Fentes avant	x10 Rép
5		Extension hanche concentrée	x20 Rép
6		Fentes avant	x10 Rép

Récupération 20 Sec

7		Extension hanche concentrée	x15 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Le pont	x25 Rép
9		Fentes avant	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.