Fessiers en 8 minutes – Niveau 3

Avancé | 6 min

1		Squat	x15 Rép
2		Lancer latéral avec le genou fléchi	x15 Rép
3		Étirement et abaissement de la jambe	x15 Rép
	Récupération		15 Sec
4		Le pont	x15 Rép
5		Fentes avant	x15 Rép
6		Extension hanche concentrée	x15 Rép
	Récupération		15 Sec
7		Étirement et abaissement de la jambe	x15 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fente latérale	x15 Rép
9		Squat	x15 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.