# Fessiers en superset

Intermédiaire | 6 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Fentes avant | x20 Rép |
| 2 |  | Extension inversée de la hanche | x30 Rép |
| | Récupération | | 40 Sec |
| 3 |  | Fentes avant | x20 Rép |
| 4 |  | Extension inversée de la hanche | x30 Rép |
| | Récupération | | 40 Sec |
| 5 |  | Fentes avant | x20 Rép |
| 6 |  | Extension inversée de la hanche | x30 Rép |

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.