Fessiers et jambes

Débutant | 7 min | 69 Kcal

1		Le pont	x15 Rép
2		Fentes avant	x6 Rép
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Rép

Récupération 30 Sec

4		Squat	x20 Rép
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Rép
6		Fentes avant	x6 Rép

Récupération 30 Sec

7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x14 Rép

Récupération 30 Sec

9		Bridge Calf Raise	x20 Rép
10		Pulse Lunges	x10 Rép
11		Balancements latéraux avec une jambe tendue	x10 Rép

Récupération 30 Sec

12		Pulse Lunges	x10 Rép
13		Balancements latéraux avec une jambe tendue	x10 Rép
14		Bridge Calf Raise	x20 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.