Fessiers et jambes ADVANCED

Avancé | 9 min | 88 Kcal

1		Étirement et abaissement de la jambe	x10 Rép
2		Squat et frappe latérale	x20 Rép
3		Extension inversée de la hanche	x20 Rép
	Récupération		20 Sec
4		Étirement et abaissement de la jambe	x10 Rép
5		Squat et frappe latérale	x20 Rép
6		Extension inversée de la hanche	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
7		Squat	x30 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Le pont sur une jambe	x10 Rép
9		Extensions des mollets debout	x30 Rép

Récupération **15 Sec**

10		Squat	x30 Rép
11		Le pont sur une jambe	x10 Rép
12		Extensions des mollets debout	x30 Rép

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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.