Fessiers et jambes – Avancé

Avancé | 9 min

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

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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.