Fessiers pour débutants

Débutant | 5 min

1		Pont les pieds joints	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
2		Extension de la hanche, genou plié	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
3		Étirement et abaissement de la jambe	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
4		Pont les pieds joints	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
5		Extension de la hanche, genou plié	x15 Rép
	Récupération		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Étirement et abaissement de la jambe	x10 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.