Fessiers pour l'été

Intermédiaire | ⏱ 2 min

1		Balancements latéraux avec une jambe tendue	20 Sec
	Récupération		20 Sec
2		Extension de la hanche + criss-cross	20 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Étirement et abaissement de la jambe	20 Sec
	Récupération		20 Sec
4		Le pont sur une jambe	20 Sec

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.