Fessiers « usine à muscles »

Intermédiaire | ⏱ 10 min

1		Fentes inverses	x20 Rép
	Récupération		20 Sec
2		Fentes inverses	x20 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Fentes inverses	x20 Rép
	Récupération		60 Sec
4		Pulsing Squats	15 Sec
	Récupération		15 Sec
5		Pulsing Squats	15 Sec
	Récupération		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pulsing Squats	14 Sec
		Récupération	60 Sec
7		Fentes avant	x15 Rép
		Récupération	10 Sec
8		Fentes avant	x15 Rép
		Récupération	10 Sec
9		Fentes avant	x15 Rép
		Récupération	60 Sec
10		Extension hanche concentrée	x10 Rép
		Récupération	10 Sec
11		Extension hanche concentrée	x10 Rép
		Récupération	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Extension hanche concentrée	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.