J.A.F.

Débutant | 8 min | 78 Kcal

1		Squat	x10 Rép
2		Fentes avant	x5 Rép
3		Fente latérale	x5 Rép
	Récupération		30 Sec
4		Contraction des muscles en maintenant les jambes verticales et en touchant les...	x10 Rép
5		Élévation des jambes en 4 temps	x5 Rép
6		Foot 2 Foot Crunch	x5 Rép
	Récupération		30 Sec
7		Extension hanche concentrée	x10 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Lancer latéral avec le genou fléchi	x10 Rép
9		Étirement et abaissement de la jambe	x10 Rép
	Récupération		30 Sec
10		Squat	x15 Rép
11		Crunch avec les genoux à la poitrine	x15 Rép
12		Étirement et abaissement de la jambe	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
13		Fentes avant	x8 Rép
14		Élévation des jambes en 4 temps	x8 Rép
15		Extension hanche concentrée	x15 Rép
16		Extension inversée de la hanche	x20 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Abify

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.