J.A.F - Niveau 2

Intermédiaire | 11 min | 108 Kcal

1		Extension inversée de la hanche	x10 Rép
2		Étirement et abaissement de la jambe	x10 Rép
3		Lancer latéral avec le genou fléchi	x15 Rép

Récupération **30 Sec**

4		Oblique Roll Down	x5 Rép
5		Élévation des jambes en 4 temps	x8 Rép
6		Double extension des jambes, bras étendus	x15 Rép
7		Superman	x10 Rép

Récupération **40 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x15 Rép
9		Fente latérale	x8 Rép
	Récupération		30 Sec
10		Squat	x15 Rép
11		Fentes avant	x8 Rép
	Récupération		30 Sec
12		Squat	x15 Rép
13		Fentes inverses	x8 Rép
	Récupération		40 Sec
14		Oblique Roll Down	x10 Rép
15		Fentes avant	x10 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Extension inversée de la hanche	x10 Rép
		Récupération	40 Sec
17		Squat	x20 Rép
18		Superman	x10 Rép
19		Étirement et abaissement de la jambe	x15 Rép

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.