J.A.F - Niveau 3

Avancé | 15 min | 147 Kcal

1		Squat et frappe latérale	x20 Rép
	Récupération		10 Sec
2		Superman	x20 Rép
	Récupération		10 Sec
3		Le grimpeur	31 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Le pont	x30 Rép
	Récupération		10 Sec
5		Croisements alternés des pieds	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Étirement et abaissement de la jambe **x10** Rép

Récupération **10 Sec**

7  Le pont sur une jambe **x10** Rép

Récupération **10 Sec**

8  Balancements latéraux avec une jambe tendue **x10** Rép

Récupération **0 Sec**

9  Bend and Reach **30** Sec

Récupération **0 Sec**

10  Côtés alternés **x10** Rép

Récupération **10 Sec**

11  Supine Bicycles **x30** Rép

Récupération **10 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Squats pliés bras en l'air	x10 Rép
		Récupération	0 Sec
13		Coups de pied alternés	30 Sec
		Récupération	10 Sec
14		Stutter Steps	30 Sec
		Récupération	10 Sec
15		Ciseaux latérux	x10 Rép
		Récupération	10 Sec
16		Ciseaux jambes en écart	x25 Rép
		Récupération	10 Sec
17		Jumping Lunges	30 Sec
		Récupération	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Squats pliés bras en l'air	x30 Rép

Récupération 10 Sec

19		Le pont sur une jambe	x8 Rép
20		Côtés alternés	x8 Rép

Récupération 15 Sec

21		Pont les pieds joints	x20 Rép
22		Élévation des jambes en 4 temps	x20 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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.