Jambes « de dingue »

Avancé | 10 min

1		Le grimpeur	30 Sec
	Récupération		20 Sec
2		Le grimpeur	30 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Le grimpeur	30 Sec
	Récupération		20 Sec
4		Fentes avant	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
5		Fentes avant	x10 Rép
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Fentes avant	x10 Rép
	Récupération		20 Sec
7		Le grimpeur	15 Sec
	Récupération		15 Sec
8		Le grimpeur	15 Sec
	Récupération		15 Sec
9		Le grimpeur	15 Sec
	Récupération		20 Sec
10		Fentes avant	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
11		Fentes avant	x10 Rép
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Fentes avant	x10 Rép
		Récupération	20 Sec
13		Pulsing Squats	30 Sec
		Récupération	10 Sec
14		Pulsing Squats	30 Sec
		Récupération	10 Sec
15		Pulsing Squats	30 Sec
		Récupération	10 Sec
16		Pulsing Squats	30 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.