Jambes en 8 minutes – Niveau 2

Intermédiaire | ⏱ 7 min

1		Sauts à écarts	20 Sec
2		Squat	x20 Rép
3		Extensions des mollets debout	x20 Rép
	Récupération		20 Sec
4		Battements talons-fessiers	20 Sec
5		Bridge Calf Raise	x20 Rép
6		Squat et frappe latérale	x20 Rép
	Récupération		20 Sec
7		Bridge Calf Raise	x20 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Rép
		Récupération	20 Sec
9		Fente latérale	x6 Rép
10		Extensions des mollets debout	x20 Rép
11		Bridge Calf Raise	x20 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.