Jambes en 8 minutes – Niveau 3

Avancé | 6 min

1		Bridge Calf Raise	x20 Rép
2		Squat	x20 Rép
3		Extensions des mollets debout	x20 Rép

Récupération 15 Sec

4		Squat et frappe latérale	x15 Rép
5		Extensions des mollets debout	x20 Rép
6		Fente latérale	x15 Rép

Récupération 15 Sec

7		Le grimpeur	x20 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Rép
9		Fentes avant	x10 Rép
10		Squat et frappe latérale	x15 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.