Jambes en pyramide

Avancé | 5 min

1		Fentes avant	x15 Rép
	Récupération		30 Sec
2		Fentes avant	x12 Rép
	Récupération		25 Sec
3		Fentes avant	x10 Rép
	Récupération		20 Sec
4		Fentes avant	x8 Rép
	Récupération		15 Sec
5		Fentes avant	x5 Rép
	Récupération		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat	x15 Rép

Récupération 10 Sec

7		Squat	x10 Rép

Récupération 5 Sec

8		Squat	x5 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.