Jambes pour débutants

Débutant | 4 min

1		Fentes avant	x4 Rép
	Récupération		30 Sec
2		Squat appuyé au mur	x12 Rép
	Récupération		30 Sec
3		Fentes avant	x4 Rép
	Récupération		30 Sec
4		Squat appuyé au mur	x12 Rép
	Récupération		30 Sec
5		Fentes avant	x4 Rép
	Récupération		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat appuyé au mur	x12 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.