Jambes prêtes pour l'été

Intermédiaire | ⏱ 3 min

1		Pulse Lunges	20 Sec
	Récupération		20 Sec
2		Le grimpeur	40 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Squat appuyé au mur	40 Sec
	Récupération		20 Sec
4		Steps en alternance	40 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.