Jambes « usine à muscles »

Intermédiaire | ⏱ 11 min

1		Squat appuyé au mur	x30 Rép
	Récupération		40 Sec
2		Squat appuyé au mur	x30 Rép
	Récupération		40 Sec
3		Squat appuyé au mur	x30 Rép
	Récupération		60 Sec
4		Pulsing Squats	30 Sec
	Récupération		60 Sec
5		Fentes avant	x7 Rép
	Récupération		40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Fentes avant	x7 Rép
	Récupération		40 Sec
7		Fentes avant	x7 Rép
	Récupération		60 Sec
8		Fente arrière avec coup de pied	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
9		Fente arrière avec coup de pied	x10 Rép
	Récupération		10 Sec
10		Fente arrière avec coup de pied	x10 Rép

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.