Prêt pour l'été

Intermédiaire | 3 min | 29 Kcal

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

Legify

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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.