Prêt pour l'été ADVANCED

Avancé | 10 min | 98 Kcal

1		Le pont sur une jambe	x10 Rép
2		Extension inversée de la hanche	x30 Rép
	Récupération		20 Sec
3		Pulse Lunges	x10 Rép
4		Étirement et abaissement de la jambe	x10 Rép
	Récupération		20 Sec
5		Pont les pieds joints	x30 Rép
	Récupération		15 Sec
6		Pont les pieds joints	x30 Rép
	Récupération		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Fentes avant	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
8		Squat	x30 Rép
	Récupération		15 Sec
9		Fentes avant	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
10		Squat	x30 Rép
	Récupération		15 Sec
11		Fentes avant	x10 Rép
	Récupération		15 Sec
12		Squat	x30 Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Buttify

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.