Upper Body

Avancé | 8 min | 78 Kcal

1		Course sur place genoux levés	30 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Pompes sur les genoux avec mains écartées à hauteur de la poitrine	30 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Plank de côté avec jambes croisées	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Lever d'haltères frontal Haltère	30 Sec
	Récupération		10 Sec
5		Redressement avec haltère Haltère	30 Sec
	Récupération		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Pompes — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

7  Burpees — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

8  Crunch avec les genoux à la poitrine — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

9  Pompes genoux sur le banc
Banc / Chaise — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

10  Double torsion — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

11  Flexion des triceps sur banc
Banc / Chaise — 30 Sec

Récupération — 10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Planche	30 Sec

Quickify

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.