

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Action - Objectif Posture et tonus

Équipements: Step, haltères, élastiques et ballon suisse

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

SEMAINE 4

SEMAINE 5

LUNDI

Action Santé
FIT45
Totale Action

Tabata
Fitness FIT45
Jambes, abdos et
encore plus d'abdos

Action Santé
FIT45
Totale Action

Tabata Ballon
Warrior FIT45
Musculature
tout le corps

Mise en Forme
Cardio Tonik T60
Muscle tes jambes!

MARDI

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

MERCREDI

Cardio Danse
FIT45
Au choix

Au choix

Mise en Forme
Cardio Tonik X30
Cardio et abdos

Cardio Danse
ou **Spinning**
FIT45
Au choix

X-FITT
Insane Top Chrono
Cardio Jack

JEUDI

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

VENDREDI

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

SAMEDI

Mise en Forme
Cardio Tonik FIT45
Défi Fente + Muscu
tout le corps

Pilates
Gymnastique
douce FIT45
Tronc, bas
du corps et dos

Tabata
Ninja FIT45
Ninja Cardio
+ Muscu ballon

Au choix

Hatha Yoga
avec Mireille
Vitalité FIT45
Gainage pour une
meilleure posture

DIMANCHE

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

Vidéos d'entraînement disponibles dans Accès illimité sur MONGYMNENLIGNE.COM

Le chemin de la condition physique
commence avec un premier pas