

MON PLAN LE 220 VOLTS

- SEMAINE 1

- ENTRAÎNEMENTS

 TABATA X30, Fit45 X-FITT X30 ou Fit45 Marche TABATA BALLON X30, Fit45 (optionnel) Pilates ou Yoga X30 ou Fit45 Activité au choix

- POINT FORT

- POINT À AMÉLIORER

- ENTRAÎNEMENT COUP DE COEUR

- NOTES

- CONSEILS ET FAQ

Effectue 3 à 4 séances MGEL / semaine

Composantes de la condition physique sollicitées

- Endurance et puissance cardiovasculaire
- Muscles stabilisateurs
- Endurance et force musculaire
- Unité centrale (Tronc)
- Équilibre

Courbaturé (e)?

Voir le blogue Les courbatures après entraînement musculaire: bonne ou mauvaise?



MON PLAN LE 220 VOLTS

- SEMAINE 2

- ENTRAÎNEMENTS

 TABATA Fit45 (optionnel) Pilates Fit45 Marche TABATA BALLON Fit45 X-FITT X30 ou Fit45 Activité au choix

- POINT FORT

- POINT À AMÉLIORER

- ENTRAÎNEMENT COUP DE COEUR

- NOTES

- CONSEILS ET FAQ

Effectue 3 à 4 séances MGEL / semaine

L'alternance des séances d'entraînement et des journées de repos est un élément clé pour assurer une bonne progression.

Un bon agencement permettra de poursuivre l'entraînement deux journées consécutives tout en respectant le temps de repos nécessaire aux groupes musculaires travaillés.



MON PLAN LE 220 VOLTS

- SEMAINE 3

- ENTRAÎNEMENTS

 TABATA Fit45 X-FITT muscu Fit45 Marche Yoga Fit45 X-FITT Cardio Xpress X30 Activité au choix

- CONSEILS ET FAQ

Hydrate ton corps
Tes capacités physiques et mentales
peuvent être altérées par un manque
d'eau.
Il est suggéré, à titre indicatif, de boire 7
verres d'eau par jour

Effectue 4 séances MGEL / semaine

- POINT FORT

- POINT À
AMÉLIORER

- ENTRAÎNEMENT
COUP DE COEUR

- NOTES



MON PLAN LE 220 VOLTS

- SEMAINE 4

- ENTRAÎNEMENTS

TABATA BALLON/STEP Fit45

Cardio danse Fit45, T60

Marche

X-FITT muscu Fit45, T60

Yoga ou Pilates Fit45

Activité au choix

- CONSEILS ET FAQ

Effectue 4 séances MGEL / semaine

La motivation décline? Comment vous remettre en action.

(Voir le blogue)

- POINT FORT

- POINT À AMÉLIORER

- ENTRAÎNEMENT COUP DE COEUR

- NOTES

