

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Tonik - Objectif La Totale

Équipements: Step, haltères, élastiques et ballon suisse

|          | SEMAINE 1                                                                                        | SEMAINE 2                                                                                     | SEMAINE 3                                                                        | SEMAINE 4                                                                | SEMAINE 5                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | Mise en forme<br>Cardio Tonik <b>FIT45</b><br>Cardio Jambes<br>Haut du corps                     | Hatha Yoga<br>avec Mireille<br>Vitalité <b>FIT45</b><br>Gainage pour une<br>meilleure posture | Tabata sur Step<br>Explosion <b>FIT45</b><br>Cardio musculation<br>tout le corps | Pilates<br>Gymnastique<br>Douce <b>FIT45</b><br>Abdos, tronc et dos      | Pilates<br>ou Hatha Yoga<br><b>FIT45</b><br>Au choix         |
| MARDI    | Hatha Yoga<br>avec Mireille<br>Détente <b>FIT45</b><br>Ancrage,<br>ressourcement<br>et bien-être | X-FITT<br>Intervalles <b>X30</b><br>Cardio muscu<br>poids du corps                            | Cardio Danse<br><b>POP FIT45</b><br>(au choix)                                   | Tabata Ballon<br>Warrior <b>FIT45</b><br>Cardio, haut<br>et bas du corps | X-FITT<br>Intervalles <b>X30</b><br>Cardio Abdos<br>Fessiers |
| MERCREDI | REPOS                                                                                            | REPOS                                                                                         | REPOS                                                                            | REPOS                                                                    | REPOS                                                        |
| JEUDI    | Au choix                                                                                         | Au choix                                                                                      | Au choix                                                                         | Au choix                                                                 | Au choix                                                     |
| VENDREDI | REPOS                                                                                            | REPOS                                                                                         | REPOS                                                                            | REPOS                                                                    | REPOS                                                        |
| SAMEDI   | Tabata<br>Ninja! <b>FIT45</b><br>Haltères, step<br>et ballon                                     | Mise en forme<br>Cardio Tonik <b>T60</b><br>Cardio Musculation<br>avec Véro                   | X-FITT<br>Insane <b>FIT45</b><br>Top Muscu                                       | Cardio Danse<br>Spécial <b>T60</b><br>Mash-up Dance                      | Tabata<br>Fitness <b>T60</b><br>Tout le corps                |
| DIMANCHE | REPOS                                                                                            | REPOS                                                                                         | REPOS                                                                            | REPOS                                                                    | REPOS                                                        |

Vidéos d'entraînement disponibles dans Accès illimité sur [MONGYMNENLIGNE.COM](https://mongymenligne.com)

Ce n'est pas seulement mon corps qui  
a changé, mais surtout ma vie