

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Tonik - Objectif Poids Santé

Équipements: Step, haltères, élastiques et ballon suisse

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	Mise en forme Cardio Tonik FIT45 Cardio Jambes Haut du corps	Cardio Danse Pop FIT45	Tabata Fitness FIT45 Max Cardio! Max Abdos!	Mise en forme FIT45 Muscu: Tout le corps	Action Santé ou Mise en forme FIT45 Au choix
MARDI	X-FITT Intervalles X30 Cardio muscu poids du corps	Tabata Ninja FIT45 Ninja! Sors ton step	Cardio Danse Spécial FIT45 (au choix)	Tabata Ballon Warrior X30 Cardio abdo	X-FITT Intervalles X30 Tout le corps
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 Fitness T60 Pour tout le corps	Mise en forme Cardio Tonik T60 Cardio Musculation avec Véro	X-FITT Insane FIT45 Top Muscu	Cardio Danse Spécial T60 Mash-up Dance	Tabata Fitness T60 Tout le corps
DIMANCHE	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

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

Attention! S'entraîner cause la  
santé et le bonheur!

DÉCOUVERTE  
♥