

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan FITT - Objectif Équilibre et détente

Équipements: Haltères

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
JOUR 1	Pilates Postures en mouvement FIT45 Haut du corps, abdos-fessiers et Dos en Santé	Hatha Yoga avec Mireille Détente FIT45 Ancrage, ressourcement et bien-être	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Spécial Région lombaire	Pilates Gymnastique douce FIT45 Abdominaux, bas du corps et dos fort	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Spécial Région lombaire
JOUR 2	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Gainage pour une meilleure posture	Bonus Marche à l'extérieur 30 minutes	Pilates Gymnastique Douce FIT45 Abdos, Tronc et Dos	Bonus Marcher à l'extérieur 30 minutes	Pilates Postures en mouvements FIT45 Haut du corps, abdos-fessiers et dos en santé
JOUR 3	AU CHOIX	AU CHOIX	AU CHOIX	AU CHOIX	AU CHOIX
JOUR 4	Pilates Gymnastique Douce X30 Gainage abdominaux et dos	REPOS	Pilates Postures en mouvement X30 Jambes + Haut du corps	REPOS	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité X30 Vitalité Express
JOUR 5	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
JOUR 6	Hatha Yoga avec Maryann T60 Pour maintenir une bonne forme physique	Pilates Postures en mouvement T60 Tout le corps	Hatha Yoga avec Maryann T60 Pour le cou et le dos	Pilates Gymnastique Douce T60 Renforcement tout le corps	Hatha Yoga avec Mireille Détente T60 Yoga Détente
JOUR 7	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

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

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