

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Tonik - Objectif Cardiovasculaire

Équipements: Step, haltères, élastiques et ballon suisse

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

SEMAINE 4

SEMAINE 5

LUNDI

Mise en forme
Cardio Tonik X30
 Cardio et Abdos

X-FITT
Insane X30
 Cardio

Tabata sur Step
Explosion FIT45
 Cardio et muscu
 tout le corps

Action Santé
 ou **Spinning**
 FIT45
 Au choix

Au choix

MARDI

X-FITT
Intervalles FIT45
 Power Cardio

Action Santé
 FIT45
 Totale Action

Cardio Danse
POP FIT45
 (au choix)

X-FITT
Intervalles X30
 Tout le corps

Tabata
Fitness FIT45
 Max Cardio,
 Max Abdos!

MERCREDI

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

JEUDI

Tabata
Ninja! FIT45
 Haltères, step
 et ballon

Hatha Yoga
 avec Mireille
Vitalité FIT45
 Gainage pour une
 meilleure posture

X-FITT
Insane FIT45
 Top Muscu

Tabata Ballon
Warrior FIT45
 Cardio, haut
 et bas du corps

Pilates
Postures en
mouvement T60
 Tout le corps

VENDREDI

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

SAMEDI

Au choix

Tabata
Fitness T60
 Tout le corps

Mise en forme
Cardio Tonik T60
 Cardio Musculation
 avec Véro

Cardio Danse
Spécial T60
 Mash-up Dance

X-FITT
Intervalles T60
 La totale

DIMANCHE

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

REPOS

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

Let's go! On reprend le boulot!