

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Action - Objectif Cardiovasculaire

Équipements: Haltères, élastique et ballon suisse

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	Mise en forme Cardio Tonik X30 Cardio et Abdos	Cardio Danse POP FIT45 Au choix	Tabata Fitness X30 Cardio intensité Max et Gainage	Au choix	X-FITT Insane X30 Cardio
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Gainage pour une meilleure posture	Pilates Gymnastique Douce X30 Abdominaux et bas du dos	Au choix	X-FITT Insane X30 Top Muscu - Endurance et Stabilité	Tabata Ballon Warrior X30 Tronc et Bas du corps
JEUDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
SAMEDI	Action Santé FIT45 Totale Action!	Mise en forme Cardio Tonik FIT45 Cardio, Défi Fente et Tronc	Action Santé ou Mise en forme FIT45 Au choix	Cardio Danse Spécial T60 Mash-up Dance	Tabata Fitness T60 Tout le corps ou Jo-Spnnng T60
DIMANCHE	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

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

Inspire la confiance. Expire le doute.