

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## Plan FITT - Objectif Cardiovasculaire

Équipements: Step, haltères, élastiques et ballon suisse

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
JOUR 1	<b>X-FITT Intervalles FIT45</b> Power Cardio	<b>Action Santé FIT45</b> Totale Action	<b>Tabata Fitness FIT45</b> Max Cardio! Max Abdos!	<b>X-FITT Intervalles FIT45</b> Power Cardio	<b>X-FITT Insane X30</b> Cardio
JOUR 2	<b>Cardio Danse POP FIT45</b> (au choix)	<b>X-FITT Insane X30</b> Cardio	<b>Cardio Danse Spécial FIT45</b> (au choix)	<b>Action Santé FIT45</b> Totale Action	<b>Tabata Ballon Ninja! T60</b> Cardio et ballon
JOUR 3	<b>X-FITT Insane T60</b> INSANE	<b>Pilates Gymnastique Douce FIT45</b> Tronc, abdos et bas du dos	<b>Tabata Ballon Warrior FIT45</b> Musculature tout le corps	<b>Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45</b> Dos et Abdos	<b>X-FITT Insane FIT45</b> Top Muscu
JOUR 4	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
JOUR 5	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
JOUR 6	<b>Tabata Fitness T60</b> Tout le corps	<b>X-FITT Intervalles T60</b> La totale	<b>Mise en forme Cardio Tonik T60</b> Cardio muscu Véro ou Jo-Spinning T60 Spin Tonik	<b>Tabata sur Step Explosion FIT45</b> Cardio et muscu tout le corps	<b>Cardio Danse Spécial T60</b> Mash-up Dance
JOUR 7	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

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

Je ne serai pas arrêtable.