

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan FITT - Objectif Posture et tonus

Équipements: Step, haltères, élastiques et ballon suisse

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
JOUR 1	X-FITT Intervalles FIT45 Cardio muscu extra abdos	X-FITT Intervalles FIT45 Tout le corps Extra Abdos	Tabata Ballon Warrior FIT45 Musculature tout le corps	X-FITT Insane T60 Insane	Tabata Fitness FIT45 Jambes, abdos et encore plus d'abdos
JOUR 2	Tabata Fitness X30 Canicule abdominale	Pilates Gymnastique douce FIT45 Abdos, bas du corps et dos fort	Mise en Forme Cardio Tonik FIT45 Défi fente + Muscu tout le corps	Action Santé FIT45 Totale Action	Au choix
JOUR 3	 CARDIO Cardio Danse FIT45 Au choix	Action Santé FIT45 Totale Action	X-FITT Insane X30 Cardio +++	Mise en Forme Cardio Tonik X30 Cardio et Abdos	Cardio Danse FIT45 Au choix
JOUR 4	Mise en Forme Cardio Tonik T60 Muscle tes jambes!	Tabata Fitness FIT45 Max cardio, jambes et gainage	Pilates Postures en mouvement FIT45 Haut du corps, abdos-fessiers et dos en santé	Au choix	Hatha Yoga avec Mireille Détente T60 Yoga Détente
JOUR 5	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
JOUR 6	Tabata Ballon Warrior T60	Au choix	Tabata Ninja (intégral) T60 Avec haltères, ballon et step	Tabata sur Step Explosion FIT45 Cardio musculature tout le corps	X-FITT Intervalles T60 La totale
JOUR 7	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

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

Si tu veux des résultats,
il n'y a pas de secret.