

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan FITT - Objectif Poids Santé

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	Cardio Danse Pop FIT45	Tabata Fitness T60 Max Cardio! Max Abdos!	X-FITT Insane FIT45 Top Muscu	Tabata Ninja! FIT45 Haltères, step et ballon
JOUR 2	Action Santé FIT45 Totale Action	Tabata sur Step Ninja FIT45 Ninja! Sors ton step	Cardio Danse Spécial FIT45 (au choix)	Tabata Ballon Warrior X30 Cardio abdos	Mise en forme Cardio Tonik T60 Cardio Musculation avec Véro
JOUR 3	X-FITT Insane FIT45 Top Muscu	REPOS	X-FITT Intervalles X30 Cardio jambes	REPOS	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Gainage pour une meilleure posture
JOUR 4	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
JOUR 5	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
JOUR 6	Tabata Fitness T60 Pour tout le corps	X-FITT Insane T60 INSANE	Tabata sur Step Explosion FIT45 Cardio muscu tout le corps	Cardio Danse Spécial T60 Mash-up Dance	X-FITT Intervalles T60 La Totale
JOUR 7	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

DÉCOUVERTE
❤️

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

Sue, Souris, Répète