

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan FITT - Objectif La Totale

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	Action Santé FIT45 Totale Action	Tabata Fitness T60 Max Cardio! Max Abdos!	X-FITT Insane FIT45 Top Muscu	Tabata sur Step Ninja! FIT45 Haltères, step et ballon
JOUR 2	Cardio Danse POP FIT45 (au choix)	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité T60 Pour tout le corps	Cardio Danse Spécial FIT45 (au choix)	Tabata Ballon Warrior FIT45 Musculature tout le corps	Hatha Yoga avec Mireille Détente T60 Yoga Détente
JOUR 3	Pilates Gymnastique Douce FIT45 Tronc, abdos et bas du dos	REPOS	X-FITT Intervalles X30 Cardio jambes	REPOS	X-FITT Intervalles FIT45 Power Cardio
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 musculature tout le corps	Cardio Danse Spécial T60 Mash-up Dance	Tabata Fitness T60 Tout le corps
JOUR 7	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

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

Je peux et je le fais!