

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Action - Objectif La Totale

Équipements: Haltères

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	<b>Mise en forme Cardio Tonik FIT45</b> Cardio Jambes Haut du corps	<b>Cardio Danse Pop FIT45</b>	<b>Tabata Fitness FIT45</b> Max Cardio! Max Abdos!	<b>Mise en forme FIT45</b> Muscu: Tout le corps	<b>Action Santé ou Mise en forme FIT45</b> Au choix
MARDI	<b>Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45</b> Gainage pour une meilleure posture	<b>Action Santé FIT45</b> Totale Action!	<b>Hatha Yoga avec Mireille Détente FIT45</b> Ancrage, ressourcement et bien-être	<b>Pilates X30</b> Abdominaux et bas du dos	<b>X-FITT Intervalles X30</b> Tout le corps
MERCREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
JEUDI	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
VENDREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
SAMEDI	<b>Tabata Fitness FIT45</b> Jambes, abdos et encore plus d'abdos	<b>Pilates Gymnastique Douce FIT45</b> Gainage et bas du corps	<b>Mise en forme Cardio Tonik T60</b> Muscle tes jambes	<b>Cardio Danse Spécial T60</b> Mash-up Dance	<b>Tabata Fitness T60</b> Tout le corps
DIMANCHE	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

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

L'équilibre n'est pas quelque chose que l'on trouve  
mais quelque chose que l'on crée