

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Action - Objectif Poids Santé

Équipements: Haltères

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	Mise en forme Cardio Tonik FIT45 Cardio Jambes Haut du corps	Cardio Danse Pop FIT45	Tabata Fitness FIT45 Max Cardio! Max Abdos!	Mise en forme FIT45 Muscu: Tout le corps	Action Santé ou Mise en forme FIT45 Au choix
MARDI	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Gainage pour une meilleure posture	Action Santé FIT45 Totale Action!	Cardio Danse Spécial FIT45 (au choix)	Tabata Ninja X30 Extra Cardio	X-FITT Intervalles X30 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	Tabata Fitness T60 Pour tout le corps	Mise en forme Cardio Tonik T60 Cardio Musculation avec Véro	Mise en forme Cardio Tonik T60 Muscle tes jambes	Cardio Danse Spécial T60 Mash-up Dance	Tabata Fitness T60 Tout le corps
DIMANCHE	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

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

Petit X Souvent = Beaucoup