

Programme hebdomadaire d'entrainement

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Renforcement musculaire	Jambes et Fessiers 30' ou 60'		Abdos, bras et dos 30' ou 60'		Total Corps 30' ou 60'		
Séances de LISS	15' (facultatif)	60' ou 30'	15' (facultatif)	60' ou 30'	15' (facultatif)	60' facultatif	60' facultatif
Séances de HIIT							ou 30' facultatif
Etirements	5'	20'	5'	20'	5'	20'	

Remarques : Les jours de renforcements musculaires, ne pratiquez pas de séance de HIIT.
 Vous pouvez effectuer 1h de renforcement musculaire si vous en ressentez le besoin.
 Ne négligez pas les étirements.

 Séances facultatives

 Séances à suivre