



MOIS 1 : PROGRAMME AB MAXIMIZER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1 1	CARDIO CHALLENGE Prenez vos photos et vos mensurations du 1 ^{er} jour MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	TABATA POWER MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	SWEAT INTERVALS* MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	TABATA POWER MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	FRIDAY FIGHT : ROUND 1 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	PULSE MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	REPOS
SEMAINE 2 2	CARDIO CHALLENGE AB ATTACK: 10 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	TABATA POWER MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	SWEAT INTERVALS* AB ATTACK: 10 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	TABATA POWER MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	FRIDAY FIGHT : ROUND 1 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	PULSE AB ATTACK: 10 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	REPOS
SEMAINE 3 3	CARDIO CHALLENGE MAX OUT ABS† MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	TABATA STRENGTH MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	SWEAT INTERVALS* 360° ABS† MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	TABATA STRENGTH MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	FRIDAY FIGHT : ROUND 1 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	PULSE AB ATTACK: 10 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	REPOS
SEMAINE 4 4	CARDIO CHALLENGE 360° ABS† MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	TABATA STRENGTH MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	SWEAT INTERVALS* MAX OUT ABS† MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	TABATA STRENGTH MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	FRIDAY FIGHT : ROUND 1 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	PULSE AB ATTACK: 10 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	REPOS Prenez vos photos et vos mensurations du 30 ^e jour

† **MAX OUT ABS** et **360° ABS** ne sont pas inclus dans le coffret de base. Si vous ne possédez pas ces séances, veuillez simplement les remplacer par la séance **AB ATTACK: 10**. Contactez votre Coach Beachbody afin de vous les procurer.

*Si vous avez le DVD **SWEAT FEST**, vous pouvez l'utiliser à la place de **SWEAT INTERVALS** à tous les endroits indiqués au calendrier.





MOIS 2 : AB MAXIMIZER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	MAX OUT CARDIO MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT POWER MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT SWEAT MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT STRENGTH MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	FRIDAY FIGHT : ROUND 2 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	PULSE MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	REPOS
SEMAINE 2	MAX OUT CARDIO AB ATTACK: 10 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT POWER MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT SWEAT AB ATTACK: 10 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT STRENGTH MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	FRIDAY FIGHT : ROUND 2 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	PULSE AB ATTACK: 10 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	REPOS
SEMAINE 3	MAX OUT CARDIO MAX OUT ABS† MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT POWER MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT SWEAT 360° ABS† MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT STRENGTH MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	FRIDAY FIGHT : ROUND 2 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	PULSE AB ATTACK: 10 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	REPOS
SEMAINE 4	MAX OUT CARDIO 360° ABS† MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT POWER MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT SWEAT MAX OUT ABS† MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	MAX OUT STRENGTH MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	FRIDAY FIGHT : ROUND 2 MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	CARDIO CHALLENGE MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	DÉFI COMPLÉTÉ! Prenez vos photos et vos mensurations du 60 ^e jour