



# MOIS 1 : PROGRAMME DE BASE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b> <b>1</b>	<b>CARDIO CHALLENGE</b> Prenez vos photos et vos mensurations du 1 <sup>er</sup> jour MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>TABATA POWER</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>SWEAT INTERVALS*</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>TABATA POWER</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>FRIDAY FIGHT : ROUND 1</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS ou PULSE (optionnel)</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS</b>
<b>SEMAINE 2</b> <b>2</b>	<b>CARDIO CHALLENGE</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>TABATA POWER</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>SWEAT INTERVALS*</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>TABATA POWER</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>FRIDAY FIGHT : ROUND 1</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS ou PULSE (optionnel)</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS</b>
<b>SEMAINE 3</b> <b>3</b>	<b>CARDIO CHALLENGE</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>TABATA STRENGTH</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>SWEAT INTERVALS*</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>TABATA STRENGTH</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>FRIDAY FIGHT : ROUND 1</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS ou PULSE (optionnel)</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS</b>
<b>SEMAINE 4</b> <b>4</b>	<b>CARDIO CHALLENGE</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>TABATA STRENGTH</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>SWEAT INTERVALS*</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>TABATA STRENGTH</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>FRIDAY FIGHT : ROUND 1</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS ou PULSE (optionnel)</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS</b> Prenez vos photos et vos mensurations du 30 <sup>e</sup> jour

\*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 : PROGRAMME DE BASE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>	<b>MAX OUT CARDIO</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT POWER</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT SWEAT</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT STRENGTH</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>FRIDAY FIGHT : ROUND 2</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS ou PULSE (optionnel)</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS</b>
<b>SEMAINE 2</b>	<b>MAX OUT CARDIO</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT POWER</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT SWEAT</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT STRENGTH</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>FRIDAY FIGHT : ROUND 2</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS ou PULSE (optionnel)</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS</b>
<b>SEMAINE 3</b>	<b>MAX OUT CARDIO</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT POWER</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT SWEAT</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT STRENGTH</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>FRIDAY FIGHT : ROUND 2</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS ou PULSE (optionnel)</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>REPOS</b>
<b>SEMAINE 4</b>	<b>MAX OUT CARDIO</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT POWER</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT SWEAT</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>MAX OUT STRENGTH</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>FRIDAY FIGHT : ROUND 2</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>CARDIO CHALLENGE (optionnel)</b> MAX OUT: <input type="text"/> min <input type="text"/> sec	<b>DÉFI COMPLÉTÉ!</b> Prenez vos photos et vos mensurations du 60 <sup>e</sup> jour

