

CALENDRIER 10 JOURS SUPERCARDIO 10DIX

DÉCOMPTE DES FÊTES



Mercredi 14 déc	Jeudi 15 déc	Vendredi 16 déc	Samedi 17 déc	Dimanche 18 déc
SÉANCE 3 : Jambe 1 + SÉANCE 5 : Cardio 1	SÉANCE 6 : Haut du corps (HC 1) + SÉANCE 1 : Abdos-chaise	SÉANCE 9 : Pliométrie + SÉANCE 2 : Muscles fessiers	SÉANCE 6 : Haut du corps (HC 1) + SÉANCE 7 : Abdos-squats	REPOS
Lundi 19 déc	Mardi 20 déc	Mercredi 21 déc	Jeudi 22 déc	Vendredi 23 déc
SÉANCE 8 : Jambes-fessiers avec élastique + SÉANCE 5 : Cardio 1	SÉANCE 6 : Haut du corps (HC 1) + SÉANCE 1 : Abdos-chaise	SÉANCE 3 : Jambe 1 + SÉANCE 9 : Pliométrie	SÉANCE 4 : Bras-escaliers + SÉANCE 5 : Cardio 1	SÉANCE 2 : Muscles fessiers + SÉANCE 7 : Abdos-squats

Note 1 : Si vous êtes débutant, nous vous conseillons de prendre des pauses au besoin, diminuer le temps de chaque exercice et écouter votre corps. Modifiez les mouvements au besoin.

Note 2 : La séance 4 (bras escaliers) est une séance de niveau avancé. Il est possible de la remplacer par la séance 6 (HC 1).



Joyeux Noël!