



RESET



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

2

3

4

5
Side blitz
flow
14 min

6
Séquence
vitalité
19 min

7

8
Équilibre et
obliques
16 min

9
HIIT express
matinal
12 min

10
Fondation 2
12 min

11

12
Flow express
14 min

13
Force
latérale
23 min

14

15
Fessiers 1.0
8 min

16
HIIT Cardio
cardio cardio
13 min

17
Fondation 2
12 min

18

19
Side blitz
flow
14 min

20
Séquence
vitalité
19 min

21

22
Équilibre et
obliques
16 min

23
HIIT express
matinal
12 min

24
Fondation 2
12 min

25

26
Flow express
14 min

27
Force
latérale
23 min

28

29
Fessiers 1.0
8 min

30
HIIT Cardio
cardio cardio
13 min

R
e
p
o
s

o
u

M
a
r
c
h
e

R
e
p
o
s

o
u

M
a
r
c
h
e