

novembre 2018

01 jeudi 1h de cardio sur tapis : 15mn de marche rapide 30mn de course 15mn de marche + étirements	02 vendredi	03 samedi 15 mn de cardio + 15 crunch 30 sc gainage côtés 1mn gainage face Obliques 15 de chaque côtés	04 dimanche	05 lundi 1h de cardio de votre choix + étirements	06 mardi	07 mercredi 15 développés couchés 15 fly 15 pull over 15 soulevés de bassin 15 crunches
08 jeudi	09 vendredi Ma séance hiit à retrouver sur le blog	10 samedi Texte	11 dimanche 10 squats 10 fentes 10 squats sautés 10 fentes sautés 1 mn de gainage face 1mn gainage côté	12 lundi	13 mardi 30 mn de footing 15 mn d'étirements	14 mercredi
15 jeudi 4 fois 45sc de gainage 4 fois 45sc planche côté 4 fois 45sc de crunch 4 fois 45sc de relevés de jambes	16 vendredi	17 samedi 1h de cardio de votre choix	18 dimanche	19 lundi 10 pompes 10 biceps 10 dips 10 burpees	20 mardi	21 mercredi Séance cardio hiit du blog
22 jeudi Repos avant le calendrier de l'avent sportif !!!!	23 vendredi	24 samedi 30 squats 30 sc en chaise 5 pompes	25 dimanche 15 fentes 30 sc de gainage face 5 burpees	26 lundi 30mn de cardio de votre choix	27 mardi 15 crunches 30sc gainage côté 1mn gainage face 15 relevé de jambes	28 mercredi 5 pompes 30 sc en chaise 5burpees
29 jeudi Séance cardio hiit du blog	30 vendredi 15 fentes 15 squats 15 fentes sautés 15 squats sautés					