

octobre 2018

01 lundi	02 mardi	03 mercredi	04 jeudi	05 vendredi	06 samedi	07 dimanche
08 lundi	09 mardi	10 mercredi	11 jeudi	12 vendredi	13 samedi	14 dimanche
15 lundi	16 mardi	17 mercredi	18 jeudi	19 vendredi	20 samedi	21 dimanche
22 lundi	23 mardi	24 mercredi 30 mn de cardio : course, corde, velo, zumba A vous de choisir !	25 jeudi	26 vendredi 15 squats 15 fentes 1mn de gainage 15 releves de jambes 4 fois (1mn de pause)	27 samedi	28 dimanche Ma seance HIIT a retrouver sur le blog
29 lundi	30 mardi 10 pompes 15 developpé au dessus de la tête 15 developpé couché 10 burpees 4 fois (1mn de pause)	31 mercredi				