

Planning

● Doux ● Pour tous ● Intense

B.B : body barre, travail de renforcement avec la barre
 C.A.F : cuisses, abdos, fessiers
 C.T : circuit training, renforcement sous forme de parcours
 Gym Douce : renforcement très doux avec étirements
 HIW : high intensity workout, exercices de faible à haute intensité
 Renfo H-B : renforcement Haut ou Bas du corps
 Stretch : étirements musculaires
 mobilité posture : stretching postural et mobilité

J							J						
H	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sem		H	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sem	
11h00 11h45	B.B	Stretch		C.A.F	36	42	11h00 11h45	C.T	B.B		H.I.W	39	45
12h15 13h00	H.I.W		Stretch	B.B	48	2	12h15 13h00	H.I.W		B.B	Stretch	51	5
13h45 14h30	C.A.F		B.B	H.I.W	8	14	13h45 14h30	C.A.F		C.T	H.I.W	11	17
18h15 19h15	→ mobilité posture		→ C.T		20	26	18h15 19h15	→ C.T		→ H.I.W		23	29
19h15 20h00	→ H.I.W		→ mobilité posture		32		19h15 20h00	→ B.B		→ Stretch		35	
J							J						
H	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sem		H	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sem	
11h00 11h45	R.H.B	H.I.W		Gym douce	37	43	11h00 11h45	Stretch	C.A.F		C.T	40	46
12h15 13h00	R.H		H.I.W	R.B	49	3	12h15 13h00	C.T		C.A.F	H.I.W	52	6
13h45 14h30	C.T		Stretch	C.A.F	9	15	13h45 14h30	H.I.W		Gym douce	Stretch	12	18
18h15 19h15	→ B.B		→ H.I.W		21	27	18h15 19h15	→ H.I.W		→ B.B		24	30
19h15 20h00	→ Stretch		→ C.A.F		33		19h15 20h00	→ Gym douce		→ C.A.F			
J							J						
H	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sem		H	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sem	
11h00 11h45	H.I.W	C.T		Stretch	38	44	11h00 11h45	B.B	mobilité posture		C.T	41	47
12h15 13h00	C.A.F		mobilité posture	H.I.W	50	4	12h15 13h00	Stretch		B.B	H.I.W	1	7
13h45 14h30	Stretch		H.I.W	B.B	10	16	13h45 14h30	C.T		H.I.W	mobilité posture	13	19
18h15 19h15	→ H.I.W		→ R.H		22	28	18h15 19h15	→ C.A.F		→ H.I.W		25	31
19h15 20h00	→ C.A.F		→ R.B		34		19h15 20h00	→ C.T		→ B.B			