

	17h	17h30	18h30	19h30
MONDAY		Specific	Workout of the day	Workout of the day
TUESDAY	Specific	RENFO	Workout of the day	Workout of the day
WEDNESDAY	Specific	SEMI	Workout of the day	Workout of the day
THURSDAY		Specific	Workout of the day	
FRIDAY	Specific Cardio 45'	17h45 Specific Cardio 45'		
SATURDAY	10h30 1 Semaine/2 Complex Workout 1h30			

Tous les jours 17 h un spécifique dédié :

- RENFO: travail un groupe musculaire
charge légère à moyenne
- FORCE ATHLETIQUE: Basé sur un mouvement fonctionnel (squat, soulevé de terre, presser au dessus de la tête) travail de force d'endurance, d'explosivité
charge moyenne à lourde
- HALTEROPHILIE : Apprentissage en détail d'une partie du mouvement
charge légère
- GYMNASTIQUE: Mouvements poids de corps sur une barre fixe, au sol
pas de charge
- CARDIO HIIT: Basé sur la montée en intensité du cardio, endurance, fractionné
pas de charge

AUTRES:

KILL ABS: travail basé sur le gainage essentiel en mouvement. 30'

FAST WOD: work rapide avec mouvements fonctionnels. 45'
pas de charge à charge légère

COMPLEX WORKOUT: Travail composé d'un mobility, renfo, apprentissage (skill), mini work en rapport avec le skill. 1h30
charge légère à moyenne

Tous les jours 18h30
lundi-mardi-mercredi 19h30
workout du jour :
travail complet sur un thème choisi

WEEKLY Schedule