

	17h	17h30	18h30	19h30
MONDAY		Specific	Workout of the day	Workout of the day
TUESDAY	Specific	Mobility	Workout of the day	Workout of the day
WEDNESDAY	Specific	Kill ABS	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 monté 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**

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

WEEKLY Schedule

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