

		17h	18h	18h30	19h30
MONDAY		Specific Renfo	XPress	Workout of the day	Workout of the day
TUESDAY	11h30 Fast Wod 45' Kill ABS	Specific Force Athlétique	XPress	Workout of the day	Workout of the day
WEDNESDAY		Specific Halters	Kill ABS	Workout of the day	Workout of the day
THURSDAY		Specific Gym	XPress	Workout of the day	
FRIDAY	12h30 Fast Wod 45'	Specific Cardio 45'	Kill ABS	Workout of the day	
SATURDAY	15h30 1 semaine/2	Complex Workout 1h30		17h45	18h15

Tous les jours 17 h un spécifique dédié :

- **RENFQ**: 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

		17h	18h	18h30	19h30
MONDAY		Specific Renfo	XPress	Workout of the day	Workout of the day
TUESDAY	11h30	Fast Wod 45'	Specific Force Athletique	XPress	Workout of the day
WEDNESDAY		Specific Halters	SEALING	Workout of the day	Workout of the day
THURSDAY		Specific Lym	XPress	Workout of the day	
FRIDAY	12 h 30	Fast Wod 45'	Specific Cardio 45'	SEALING	Workout of the day
SATURDAY	15h30 1 Semaine/2	Complex Workout 1h30		17 h 45	18 h 15