

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Période renforcements Musculaires : abdos, tendons et articulations. Remise en condition physique et Cardio						
Les programmes destinés à la perte du poids sont étudiés fonctions des individus sur 4j/semaines						

Allure = %VMA						
---------------	--	--	--	--	--	--

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Période renforcements Musculaires : abdos, tendons et articulations. Remise en condition physique et Cardio						
Les programmes destinés à la perte du poids sont étudiés fonctions des individus sur 4j/semaines						

Allure						
--------	--	--	--	--	--	--

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Période renforcements Musculaires : abdos, tendons et articulations. Remise en condition physique et Cardio						
Les programmes destinés à la perte du poids sont étudiés fonctions des individus sur 4j/semaines						

Allure				Allure libre		
--------	--	--	--	--------------	--	--

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Période renforcements Musculaires : abdos, tendons et articulations. Remise en condition physique et Cardio						
Les programmes destinés à la perte du poids sont étudiés fonctions des individus sur 4j/semaines						

Allure						
--------	--	--	--	--	--	--

* toutes les séances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement -

** Peut être remplacée par 45' de footing

