

Février 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		x1min Planche x1min Battements de jambes x1min Climb mountain Objectif : 10000 pas	Repos	x1min Planche x1min Battements de jambes x1min Climb mountain Objectif : 10200 pas	Repos	x1min Planche x1min Battements de jambes x1min Climb mountain Objectif : 10400 pas
2x 1min Planche 2x 1min Battements de jambes 2 x1min Climb mountain Objectif : 400 Kcal	Repos	2x 1min Planche 2x 1min Battements de jambes 2x 1min Climb mountain Objectif : 500 Kcal	Repos	2x 1min Planche 2x 1min Battements de jambes 2x 1min Climb mountain Objectif : 600 Kcal	Repos	Repos
3x 1min Planche 3x 1min Battements de jambes 3x 1min Climb mountain Objectif : 10500 pas	Repos	3x 1min Planche 3x 1min Battements de jambes 3x 1min Climb mountain Objectif : 10700 pas	Repos	3x 1min Planche 3x 1min Battements de jambes 3x 1min Climb mountain Objectif : 10800 pas	Repos	Repos
4x 1min Planche 4x 1min Battements de jambes 4x 1min Climb mountain Objectif : 600 Kcal	Repos	4x 1min Planche 4x 1min Battements de jambes 4x 1min Climb mountain Objectif : 700 Kcal	Repos	4x 1min Planche 4x 1min Battements de jambes 4x 1min Climb mountain Objectif : 800 Kcal	Repos	Repos
5x 1min Planche 5x 1min Battements de jambes 5x 1min Climb mountain Objectif : 11000 pas						