

Plan d'entraînement Hebdomadaire

Jour	Activité	Durée
Lundi	Course à pied	30 minutes
Lundi	Entraînement musculaire	45 minutes
Mardi	Repos / Récupération légère	
Mercredi	Entraînement en HIIT	30 minutes
Mercredi	Entraînement musculaire	45 minutes
Jeudi	Natation	45 minutes
Vendredi	Entraînement cardio	30 minutes
Vendredi	Entraînement musculaire	45 minutes
Samedi	Sport en groupe (ex: fitness)	1 heure
Dimanche	Repos complet	