

Élan 24/3 – Janvier 2020

Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
			1 JAMBES fessiers quadriceps stabilité	2 ÉPAULES ceinture abdominale mobilité	3 ABDOMINAUX obliques rotations	4 JAMBES adducteurs quadriceps
5 MOBILITÉ épaules colonne	6 JAMBES fessiers ischio-jambiers équilibre	7 MOBILITÉ colonne étirements épaules	8 ABDOMINAUX transverse grand droit obliques	9 JAMBES quadriceps fessiers moyens fessiers	10 DOS rotateurs extenseurs trapèzes	11 PECTORAUX épaules triceps
12 JAMBES fessiers quadriceps force	13 ISCHIO-JAMBIERS fessiers lombaires	14 ABDOMINAUX obliques épaules moyens fessiers	15 OBLIQUES rotations quadriceps	16 JAMBES agilité moyens fessiers	17 TRONC stabilité force transverse	18 DOS épaules mobilité extenseurs
19 JAMBES rotations puissance	20 JAMBES moyens fessiers fessiers colonne	21 ADDUCTEURS force obliques	22 JAMBES quadriceps fessiers puissance	23 ABDOMINAUX transverse obliques grand droit	24 CONDITIONNEMENT gainage puissance	25
26	27	28	29	30	31	

ÉLAN

24/3



24 jours. 3 minutes par jour.
Donne-toi un élan pour le nouvel an.



FLEXI
COACHING