

# AUGMENTER TON ENDURANCE

## EN 1 SEMAINE

JOUR	CONSEIL	
	TO DO	OK !
LUNDI	<b>ENTRAINE TOI RÉGULIÈREMENT</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> L'IDÉAL EST DE FAIRE 3 SÉANCES PAR SEMAINE	<input type="radio"/>
MARDI	<b>PRIVILÉGIE LE FRACTIONNÉ</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> SUR VÉLO ELLIPTIQUE, BIKING OU TAPIS DE COURSE	<input type="radio"/>
MER.	<b>TRAVAILLE LA RESPIRATION</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> LE YOGA OU LA RELAXATION POURRONT T'AIDER	<input type="radio"/>
JEUDI	<b>HYDRATE-TOI BIEN</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> AVANT, PENDANT ET APRÈS LA SÉANCE !	<input type="radio"/>
VEND.	<b>NE T'ENTRAÎNE PAS EN PLEINE DIGESTION</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> ATTENDS 2H OU 3H APRÈS LE REPAS	<input type="radio"/>
SAM.	<b>NOTE TES PROGRÈS ET IMPRESSIONS</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> AVOIR UN SUIVI DE CHAQUE SÉANCE T'AIDERA À PERCEVOIR TON ÉVOLUTION	<input type="radio"/>
DIM.	<b>COMPLÈTE TA PRATIQUE SPORTIVE</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> ALTERNE PLUSIEURS DISCIPLINES POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS	<input type="radio"/>

CES CONSEILS SERONT PLUS EFFICACES SI TU LES  
APPLIQUES SUR PLUSIEURS SEMAINES.

AUGMENTER TON ENDURANCE AURA DES EFFETS  
BÉNÉFIQUES SUR TA SANTÉ ET TON MENTAL !