

1 MOIS DE CHALLENGE SÈCHE & PRISE MUSCULAIRE

TRAIN & EAT

2 TRAININGS PAR JOUR

MATIN

Cardio

Course, marche,
circuit, Hiit, bike

30-45mn

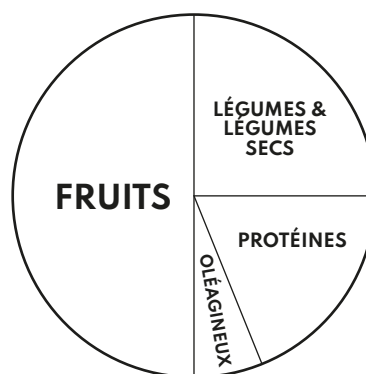
SOIR

Renfo

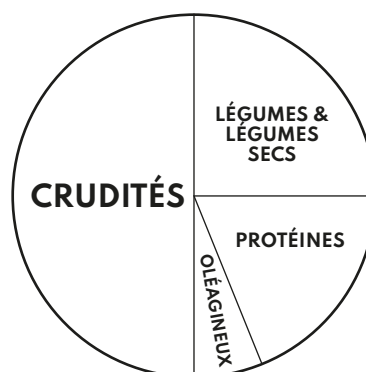
Haut du corps ou
bas du corps

30-45mn

PETIT DEJ'



DÉJEUNER



DINER

