

Votre nouveau programme

Energies

Atelier sportif

Anne Bernhardt



Semaine 1

Cardio - Renfo n°30

Total body : 12' cardio - 12' renfo

32 minutes

Power Yoga n°33

La danse des guerriers

39 minutes

Bonus n°5

Etirements du sportif

18 minutes

Semaine 2

Cardio - Renfo n°31

Fighting spirit

32 minutes

Power Yoga n°34

Focus dos : étirements/torsions

30 minutes

Renfo n°20

Mobilité

40 minutes

Semaine 3

Cardio - Renfo n°32

Jambes et fessiers

31 minutes

Power Yoga n°35

Dynamique

27 minutes

Bonus n°3

10 minutes de gainage

12 minutes

Semaine 4

Cardio - Renfo n°33

Pyramide cardio et abdos

32 minutes

Power Yoga n°36

Etirements et tonification

36 minutes

Renfo n°7

400 squats abdos

34 minutes

Semaine 5

Cardio - Renfo n°34

Coordination et gainage

30 minutes

Power Yoga n°37

Focus sur les hanches

36 minutes

Bonus n°15

Détente du soir

33 minutes

Semaine 6

Cardio - Renfo n°35

Tabata X4

30 minutes

Power Yoga n°38

Routine du soir

27 minutes

Danse et Fitness n°12

Halloween

36 minutes