

Abdos and co.

Votre programme printanier pour être en forme cet été!



L'atelier sportif

Anne Bernhardt



Abdos and co.

Votre programme printanier pour être en forme cet été!

- ✓ Renforcer votre sangle abdominale
- ✓ Affiner votre ventre
- ✓ Instaurer une routine sportive durable
- ✓ Profiter d'un état d'esprit positif grâce à une pratique sportive régulière
- ✓ Brûler un max de calories pour relancer votre métabolisme
- ✓ Tonifier votre silhouette

L'atelier sportif

Anne Bernhardt



Abdos and co.

Votre programme printanier pour être en forme cet été!

Votre programme sportif pendant 6 semaines:

- ✓ 2 vidéos par semaine
- ✓ 1 sortie nature par semaine: course, vélo, trail, natation etc...
- ✓ 1 alimentation équilibrée - E-book Rentrée 2021

L'atelier sportif

Anne Bernhardt



Abdos and co.

Votre programme printanier pour être en forme cet été!

Power Yoga n°50

**Abdominaux et
respiration**

31 min

Hiit n°24

Cardio/abdos

25 min

Vélo

Sortie sur piste cyclable

60 à 75 min

L'atelier sportif

Anne Bernhardt



Abdos and co.

Votre programme printanier pour être en forme cet été!

Renfo n°47

Abdos avec Rihanna et Beyoncé

14 min

Hiit n°18

Cardio et abdos

42 min

Bike and run

Sortie à 2 : alterne vélo et course

60 min

L'atelier sportif

Anne Bernhardt



Abdos and co.

Votre programme printanier pour être en forme cet été!

Renfo n°22

Abdos Killer

22 min

Power Yoga n°51

Yoga du coureur

38 min

Randonnée

En montagne ou en forêt

120min

L'atelier sportif

Anne Bernhardt



Abdos and co.

Votre programme printanier pour être en forme cet été!

Hiit n°39

Tabata et abdos

32 min

Renfo n°41

Abdos Superbowl

18 min

Natation

**En piscine ou en lac
(palmes en option)**

60min

L'atelier sportif

Anne Bernhardt



Abdos and co.

Votre programme printanier pour être en forme cet été!

Renfo n°36

Focus abdos

28 min

Power yoga n°51

Puissance du centre

36 min

Course à pied

Miracle morning marche active ou course

40 min

L'atelier sportif

Anne Bernhardt



Abdos and co.

Votre programme printanier pour être en forme cet été!

Renfo n°34

Abdos profonds

36 min

Hiit n°40

Cardio sans saut

30 min

Enchaînement vélo/course

Deux sorties enchaînées

**60 min vélo + 20 min
course**

L'atelier sportif

Anne Bernhardt



6