

BEGINNER Sculpt

PROGRAMME DÉBUTANT 100% RENFO SANS IMPACT

SEMAINE 1

SÉANCE
01



STARTER
FULL BODY
NO REPEAT

TEMPS
25 min

MATÉRIEL




SÉANCE
02



ABDOS
FESSIERS

TEMPS
25 min

MATÉRIEL




SÉANCE
03



DOS
BICEPS

TEMPS
25 min

MATÉRIEL




BEGINNER Sculpt

PROGRAMME DÉBUTANT 100% RENFO SANS IMPACT

SEMAINE 2

SÉANCE
01



BAS DU
CORPS

TEMPS
25 min

MATÉRIEL




SÉANCE
02



FULL BODY
NO REPEAT

TEMPS
25 min

MATÉRIEL
 



SÉANCE
03



HAUT DU
CORPS

TEMPS
25 min

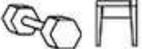
MATÉRIEL




BEGINNER Sculpt

PROGRAMME DÉBUTANT 100% RENFO SANS IMPACT

SEMAINE 3

SÉANCE 01		FULL BODY BOXE	TEMPS 25 min	MATÉRIEL 	<input type="checkbox"/>
SÉANCE 02		ÉPAULES TRICEPS	TEMPS 25 min	MATÉRIEL 	<input type="checkbox"/>
SÉANCE 03		JAMBES FESSIERS NO REPEAT	TEMPS 25 min	MATÉRIEL 	<input type="checkbox"/>

BEGINNER Sculpt

PROGRAMME DÉBUTANT 100% RENFO SANS IMPACT

SEMAINE 4

SÉANCE 01		ABDOS EN FEU NO REPEAT	TEMPS 25 min	MATÉRIEL 	<input type="checkbox"/>
SÉANCE 02		BOOTY EN FEU	TEMPS 25 min	MATÉRIEL 	<input type="checkbox"/>
SÉANCE 03		FINISHER FULL BODY	TEMPS 25 min	MATÉRIEL 	<input type="checkbox"/>