

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




SÉANCE
02



ÉPAULES
TRICEPS

TEMPS
25 min

MATÉRIEL




SÉANCE
03



JAMBES
FESSIERS
NO REPEAT

TEMPS
25 min

MATÉRIEL




BEGINNER *Sculpt*

PROGRAMME DÉBUTANT 100% RENFO SANS IMPACT

SEMAINE 4

SÉANCE
01



ABDOS
EN FEU
NO REPEAT

TEMPS
25 min

MATÉRIEL




SÉANCE
02



BOOTY
EN FEU

TEMPS
25 min

MATÉRIEL




SÉANCE
03



FINISHER
FULL BODY

TEMPS
25 min

MATÉRIEL


