

BODY *Total* HOME

NIVEAU INTERMÉDIAIRE & 100% RENFO

SEMAINE 1 - 100% GRATUITE

SÉANCE
01



WARRIOR BODY
SCULPT

TEMPS
30 min

MATÉRIEL

SÉANCE
02



TOTAL BODY
SWEAT

TEMPS
30 min

MATÉRIEL

SÉANCE
03



FULL BODY
WORKOUT

TEMPS
30 min

MATÉRIEL

SÉANCE
04



TOTAL BODY
CALORIE BURNER

TEMPS
30 min

MATÉRIEL

BODY *Total* HOME

NIVEAU INTERMÉDIAIRE & 100% RENFO

SEMAINE 2

SÉANCE
01



FULL BODY
SHRED

TEMPS
35 min

MATÉRIEL

SÉANCE
02



STRONG
WORKOUT
TOTAL BODY

TEMPS
35 min

MATÉRIEL

SÉANCE
03



TOTAL BODY
NO REPEAT

TEMPS
35 min

MATÉRIEL

SÉANCE
04



FULL BODY
WORKOUT + ABS

TEMPS
35 min

MATÉRIEL

BODY *Total* HOME

NIVEAU INTERMÉDIAIRE & 100% RENFO

SEMAINE 3

SÉANCE 01



TOTAL BODY
INTENSIF

TEMPS
35 min

MATÉRIEL

SÉANCE 02



HIGH
INTENSITY
FULL BODY

TEMPS
35 min

MATÉRIEL

SÉANCE 03



FULL BODY
WORKOUT

TEMPS
35 min

MATÉRIEL

SÉANCE 04



TOTAL BODY
CARDIO SWEAT

TEMPS
35 min

MATÉRIEL

BODY *Total* HOME

NIVEAU INTERMÉDIAIRE & 100% RENFO

SEMAINE 4

SÉANCE
01



FULL BODY
ULTRA INTENSIF

TEMPS
40 min

MATÉRIEL


SÉANCE
02



STRONG
WORKOUT
TOTAL BODY

TEMPS
40 min

MATÉRIEL


SÉANCE
03



WARRIOR BODY
SCULPT

TEMPS
40 min

MATÉRIEL


SÉANCE
04



FINAL FULL
BODY + ABS

TEMPS
40 min

MATÉRIEL
