

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1	X30	X30	REPOS	X30	REPOS	X30	REPOS
2	X30	X30	REPOS	X30	Récupération active	X30	REPOS
3	X30	X30	REPOS	X30	Abdominaux dorsaux	FIT45	REPOS
4	X30	X30	REPOS	X30	Abdominaux dorsaux	FIT45	REPOS
5	FIT45	X30	REPOS	FIT45	X30	FIT45	REPOS
6	FIT45	X30	REPOS	FIT45	Évaluation Subjective	FIT45	SONDAGE
7	FIT45	FIT45	FIT45	REPOS	AMRAP	FIT45	REPOS
8	FIT45	FIT45	FIT45	REPOS	AMRAP	FIT45	REPOS
9	FIT45	FIT45	FIT45	REPOS	AMRAP	FIT45	REPOS
10	FIT45	FIT45	Étirements	REPOS	T60	FIT45	REPOS
11	T60	T60	Étirements	REPOS	T60	T60	REPOS
12	T60	T60	REPOS	T60	T60	REPOS	Évaluation

# TABLEAU DE PROGRESSION

X30 = 30 minutes  
 FIT45 = 45 minutes  
 T60 = 60 minutes

X-FITT insane  
 X-FITT intervalles  
 X-FITT (AMRAP)  
 Tabata  
 Kick Boxing  
 Étirement

**JOUR 6**  
 Hatha Yoga

**LA DOULEUR EST TEMPORAIRE. LA FIERTE RESTE POUR TOUJOURS**

