

# CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

**STRONG**  
BY ZUMBA®

**STRONG 30**

**STRONGER  
TOGETHER**  
CHALLENGE

MOIS						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PRÉPAREZ-VOUS !	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT SOUPLESSE	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT CARDIO	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT SOUPLESSE  RENFORCEMENT CARDIO BONUS SEMAINE 1
 RÉCUPÉRATION	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT SOUPLESSE	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT CARDIO	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT CARDIO BONUS SEMAINE 2
 RÉCUPÉRATION	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT SOUPLESSE	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT CARDIO	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT SOUPLESSE BONUS SEMAINE 3
 RÉCUPÉRATION	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT SOUPLESSE	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT CARDIO	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT CARDIO BONUS SEMAINE 4
 RÉCUPÉRATION	 COURS SBZ	 RENFORCEMENT SOUPLESSE	<p><b>RENFORCEMENT</b> : sculpter sa silhouette, salle de musculation, gym aquatique, yoga  <b>SOUPLESSE</b> : stretching, tai-chi  <b>CARDIO</b> : vélo/spin, Zumba, course à pied, marche, gym aquatique</p> <p><b>ÉTIREMENT</b> :  <b>ÉCHAUFFEMENT</b> : Veillez à bien vous échauffer avant de commencer l'entraînement.  <b>RÉCUPÉRATION</b> : Pour gagner en souplesse, étirez-vous pendant 10 à 15 minutes après chaque entraînement.</p>			