



# Énergie ❤️ Cardio

Défi 28 jours

Programmes d'entraînement



# PROGRAMME POUR LES DÉBUTANTS

SERVICES AUX ENTREPRISES

Energie  
Cardio

# PROGRAMME POUR LES DÉBUTANTS

4 - 5 entrainements par semaine

30 - 45 minutes

Équipements optionnels : marche ou escalier, haltères, tapis, élastiques

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1	1 PROGRAMME MUSCULATION À LA MAISON 30 minutes	2 MARCHE 15 minutes	3 PROGRAMME MUSCULATION À LA MAISON 30 minutes	4 MARCHE 15 minutes	5 PROGRAMME MUSCULATION À LA MAISON 30 minutes	6 MARCHE 15 minutes	7 PROGRAMME MOBILITÉ GÉNÉRALE 15 minutes
SEMAINE 2	8 MARCHE 30 minutes	9 MUSCULATION À LA MAISON 30 minutes	10 MARCHE 30 minutes	11 MUSCULATION À LA MAISON 30 minutes	12 MARCHE 30 minutes	13 PROGRAMME MOBILITÉ GÉNÉRALE 15 minutes	14 MARCHE 20 minutes
SEMAINE 3	15 PROGRAMME À LA MAISON - NIVEAU 2 45 minutes	16 MARCHE 30 minutes	17 FLEXIBILITÉ 30 minutes	18 PROGRAMME À LA MAISON - NIVEAU 2 45 minutes	19 MARCHE ET FLEXIBILITÉ 45 minutes	20 PROGRAMME À LA MAISON - NIVEAU 2 45 minutes	21 PROGRAMME MOBILITÉ GÉNÉRALE 15 minutes
SEMAINE 4	22 PROGRAMME À LA MAISON - NIVEAU 2 45 minutes	23 MARCHE ET JOGGING 30 minutes	24 PROGRAMME À LA MAISON - NIVEAU 2 minutes	25 MARCHE ET JOGGING 30 minutes	26 MARCHE ET FLEXIBILITÉ 45 MINUTES	27 PROGRAMME À LA MAISON - NIVEAU 2 minutes	28 BOUGER DANS LE PLAISIR! 30 minutes



# PROGRAMME INTERMÉDIAIRE AVANCÉ

SERVICES AUX ENTREPRISES

Energie  
Cardio

# PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

6 entraînements par semaine

30 - 60 minutes

Équipements optionnels : Haltères, Tapis, élastique à poignées, STEP (plateforme ou marche d'escalier)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1	<b>1</b> ENTRAINEMENT INTERMÉDIAIRE AVANCÉ 45 minutes	<b>2</b> JOGGING continu léger 30 minutes	<b>3</b> ENTRAINEMENT INTERMÉDIAIRE AVANCÉ 45 minutes	<b>4</b> PROGRAMME MOBILITÉ GÉNÉRALE 30 minutes	<b>5</b> JOGGING continu léger 30 minutes	<b>6</b> ENTRAINEMENT INTERMÉDIAIRE AVANCÉ 45 minutes	<b>7</b> REPOS Proposition : Marche, lecture 15 à 30 minutes
SEMAINE 2	<b>8</b> ENTRAINEMENT INTERMÉDIAIRE AVANCÉ 45 minutes	<b>9</b> JOGGING 1 minute rapide, 2 minutes lent 30 minutes	<b>10</b> PROGRAMME MOBILITÉ GÉNÉRALE 30 minutes	<b>11</b> ENTRAINEMENT INTERMÉDIAIRE AVANCÉ 45 minutes	<b>12</b> JOGGING continu léger 30 minutes	<b>13</b> ENTRAINEMENT INTERMÉDIAIRE AVANCÉ 45 minutes	<b>14</b> REPOS Proposition : Marche, lecture 30 minutes
SEMAINE 3	<b>15</b> ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR 60 minutes	<b>16</b> JOGGING 1 minute rapide, 2 minutes lent 30 minutes	<b>17</b> ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR 60 minutes	<b>18</b> FLEXIBILITÉ 30 minutes	<b>19</b> ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR 60 minutes	<b>20</b> REPOS Proposition : Marche, lecture 30 minutes	<b>21</b> JOGGING 1 minute rapide, 2 minutes lent 30 minutes
SEMAINE 4	<b>22</b> ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR 60 minutes	<b>23</b> FLEXIBILITÉ 30 minutes	<b>24</b> ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR 60 minutes	<b>25</b> JOGGING 1 minute rapide, 1 minute 30 secondes de repos 30 minutes	<b>26</b> ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR 60 minutes	<b>27</b> JOGGING continu lent 45 minutes	<b>28</b> BOUGER DANS LE PLAISIR! 30 minutes



# Énergie ❤️ Cardio

**DÉFI 28 JOURS**

---

Écrivez-nous à [entrainement@energiecardio.com](mailto:entrainement@energiecardio.com)