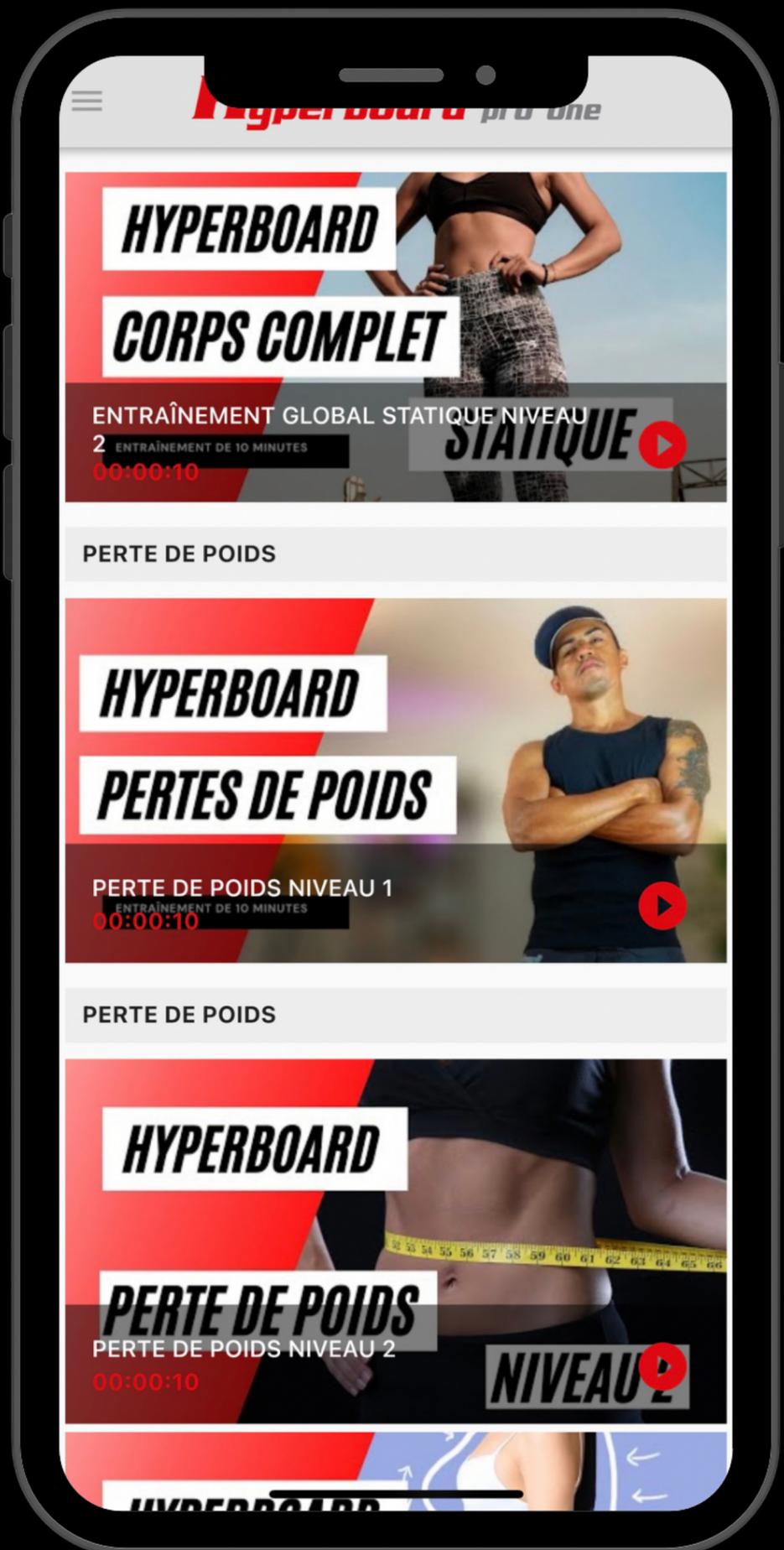


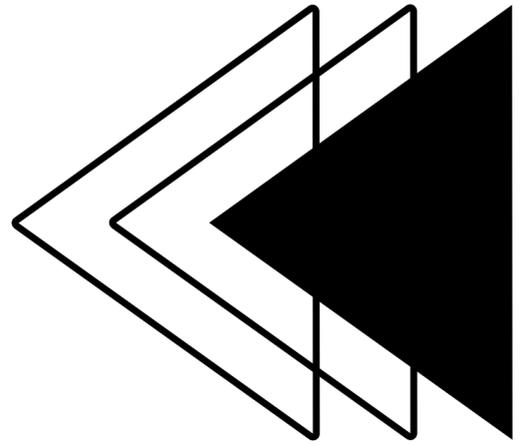
PROGRAMME

Hyperboard
pro one

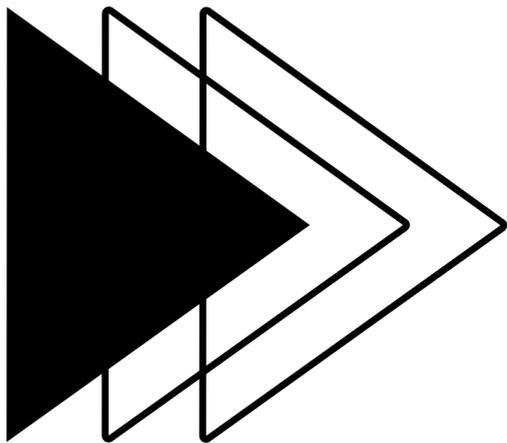
**TÉLÉCHARGE
L'APPLI**



L'OBJECTIF



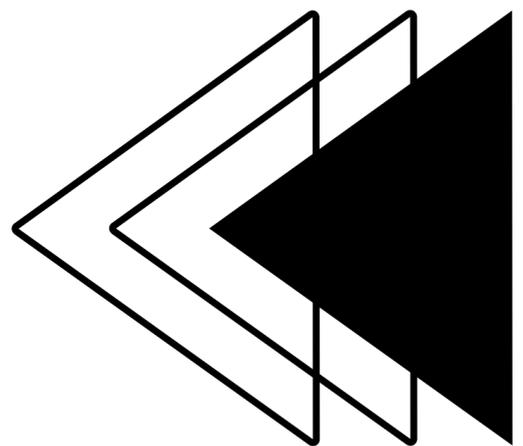
**CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF DE TE DONNER
UNE MÉTHODOLOGIE D'ENTRAÎNEMENT.**



GUIDE

**SERS TOI DE CE PROGRAMME COMME UN GUIDE
POUR GÉRER LE NIVEAU DES VIDÉOS À FAIRE SUR
L'APPLICATION.**

MÉTHODE



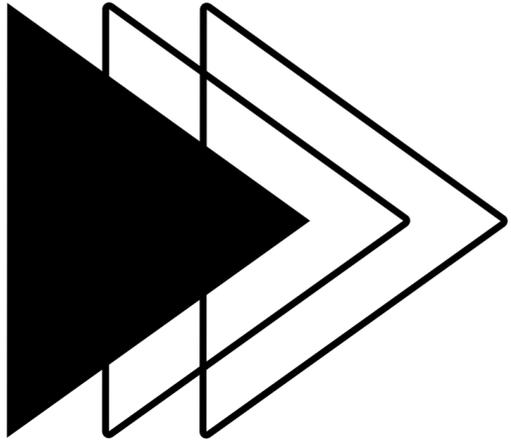
**LE PRINCIPE EST DE RÉALISER UN TRAVAIL DE 10MN, PAR
JOUR, D'AUGMENTER PROGRESSIVEMENT L'INTENSITÉ ET
VARIER LES VIDÉOS, C'EST-À-DIRE VARIER LES ZONES DU
CORPS À TRAVAILLER DANS LA SEMAINE.**

À TOI DE JOUER



ENTRAÎNEMENT
GLOBAL





PROGRAMME DÉBUTANT

Vidéos niveau 1

Semaine 1

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Jambes
M	Abdos
J	Fessiers
V	Entraînement global

Semaine 2

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Jambes
M	Abdos
J	Fessiers
V	Perte de poids

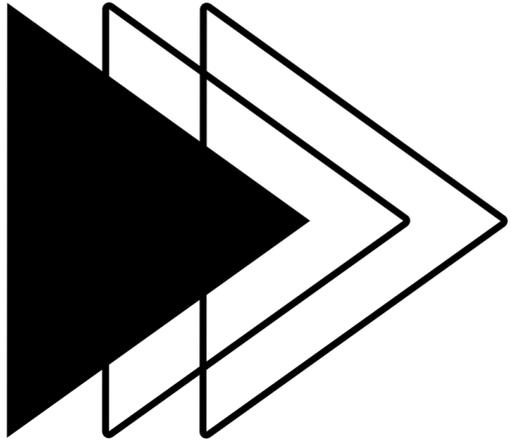
Semaine 3

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Jambes
M	Perte de poids
J	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
V	Abdos + Fessiers

Semaine 4

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Jambes + abdos
M	Perte de poids
J	Abdos + fessiers
V	Perte de poids

Exemple: Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Entraînement global". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Entrainement global niveau 1", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.



PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Vidéos niveau 2

Semaine 1

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Jambes
M	Abdos
J	Fessiers
V	Entraînement global

Semaine 2

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Jambes
M	Abdos
J	Fessiers
V	Perte de poids

Semaine 3

L	ENTRAÎNEMENT GLOBALE
M	Jambes
M	Perte de poids
J	ENTRAÎNEMENT GLOBALE
V	Abdos + Fessiers

Semaine 4

L	ENTRAÎNEMENT GLOBALE
M	Jambes + abdos
M	Perte de poids
J	Abdos + fessiers
V	Perte de poids

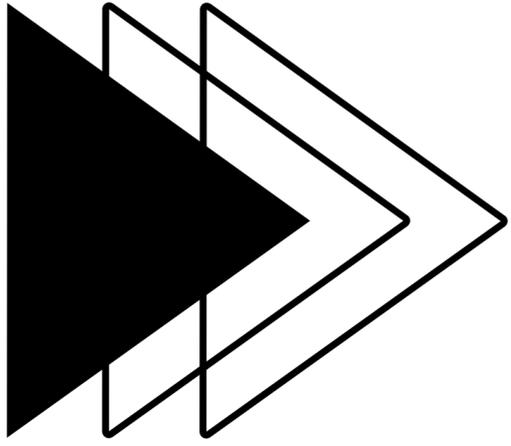
Exemple: Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Entraînement global". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Entrainement global niveau 2", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.

ENTRAÎNEMENT

SPÉCIFIQUE

Fessiers





PROGRAMME DÉBUTANT

Vidéos niveau 1

Semaine 1

L	Fessiers
M	
M	Fessiers
J	
V	Fessiers

Semaine 2

L	Jambes
M	Fessiers
M	
J	Fessiers
V	Fessiers

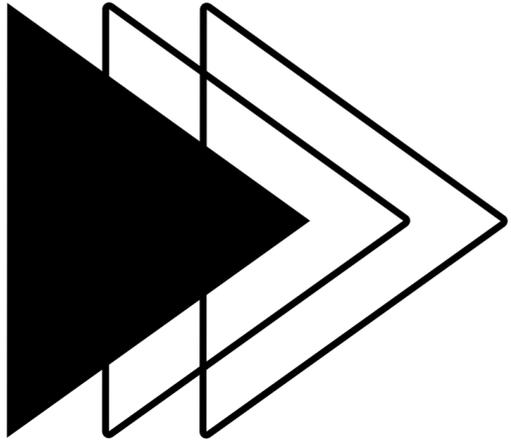
Semaine 3

L	Jambes
M	Fessiers
M	Jambes
J	Fessiers
V	Fessiers

Semaine 4

L	Fessiers
M	Fessiers
M	Fessiers
J	Fessiers
V	Fessiers

Exemple: Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Fessiers". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Fessiers niveau 1", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.



PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Vidéos niveau 2

Semaine 1

L	Fessiers
M	
M	Fessiers
J	
V	Fessiers

Semaine 2

L	Jambes
M	Fessiers
M	
J	Fessiers
V	Fessiers

Semaine 3

L	Jambes
M	Fessiers
M	Jambes
J	Fessiers
V	Fessiers

Semaine 4

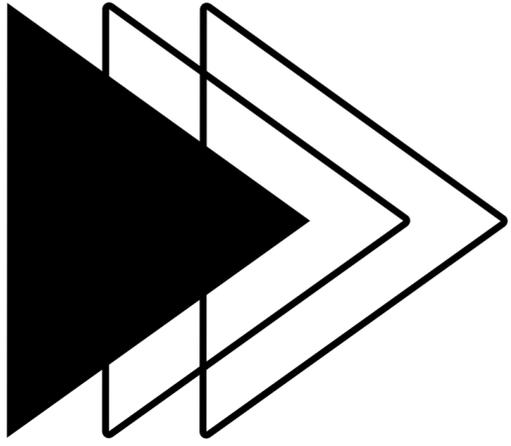
L	Fessiers
M	Fessiers
M	Fessiers
J	Fessiers
V	Fessiers

Exemple: Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Fessiers". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Fessiers niveau 2", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.

ENTRAÎNEMENT
SPÉCIFIQUE

Perte de poids





PROGRAMME DÉBUTANT

Vidéos niveau 1

Semaine 1

L	Perte de poids
M	
M	Perte de poids
J	
V	Perte de poids

Semaine 2

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Perte de poids
M	
J	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
V	Perte de poids

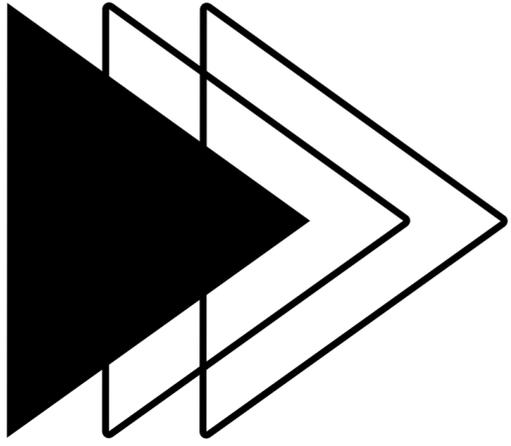
Semaine 3

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Perte de poids
M	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
J	Perte de poids
V	ENTRAÎNEMENT GLOBAL

Semaine 4

L	Perte de poids
M	Perte de poids
M	Perte de poids
J	Perte de poids
V	Perte de poids

Exemple: Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Perte de poids". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Perte de poids niveau 1 ", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.



PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Vidéos niveau 2

Semaine 1

L	Perte de poids
M	
M	Perte de poids
J	
V	Perte de poids

Semaine 2

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Perte de poids
M	
J	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
V	Perte de poids

Semaine 3

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Perte de poids
M	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
J	Perte de poids
V	ENTRAÎNEMENT GLOBAL

Semaine 4

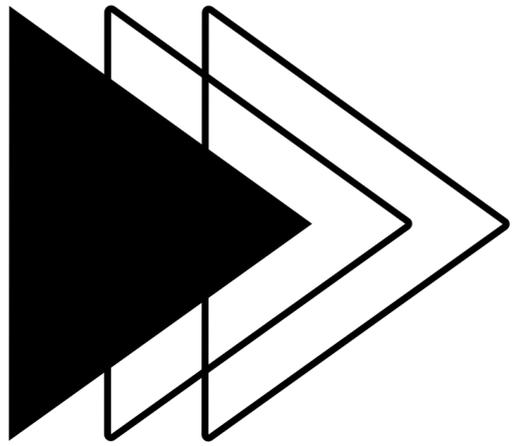
L	Perte de poids
M	Perte de poids
M	Perte de poids
J	Perte de poids
V	Perte de poids

Exemple: Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Perte de poids". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Perte de poids niveau 2", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.

ENTRAÎNEMENT
SPÉCIFIQUE

Abdos





PROGRAMME DÉBUTANT

Vidéos niveau 1

Semaine 1

L	Abdos
M	
M	Abdos
J	
V	Abdos

Semaine 2

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Abdos
M	
J	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
V	Abdos

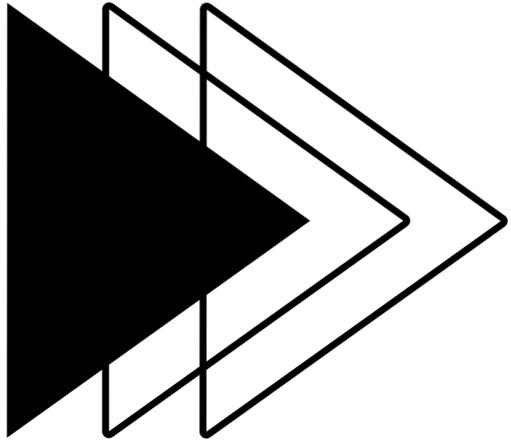
Semaine 3

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Abdos
M	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
J	Abdos
V	Abdos

Semaine 4

L	Abdos
M	Abdos
M	Abdos
J	Abdos
V	Abdos

Exemple: Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Abdos". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Abdos niveau 1", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.



PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Vidéos niveau 2

Semaine 1

L	Abdos
M	
M	Abdos
J	
V	Abdos

Semaine 2

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Abdos
M	
J	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
V	Abdos

Semaine 3

L	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
M	Abdos
M	ENTRAÎNEMENT GLOBAL
J	Abdos
V	Abdos

Semaine 4

L	Abdos
M	Abdos
M	Abdos
J	Abdos
V	Abdos

Exemple: Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Abdos". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Abdos niveau 2", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.

**TU VEUX UN SUIVI
PERSONNALISÉ**

Prend rendez-vous

Avec notre coach

www.paulrecinos-coach.com

