

# PLANNING



| Lundi                                                                                               | Mardi | Mercredi                                                                                              | Jeudi                                                                                                | Vendredi | Samedi                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |       |                                                                                                       | 12h30 - 13h15<br> |          | 11h00 - 11h45<br> |
|                                                                                                     |       |                                                                                                       |                                                                                                      |          |                                                                                                      |
|                                                                                                     |       |                                                                                                       |                                                                                                      |          |                                                                                                      |
| 18h30 - 19h15<br> |       |                                                                                                       |                                                                                                      |          |                                                                                                      |
|                                                                                                     |       | 19h30 - 20h15<br> |                                                                                                      |          |                                                                                                      |

Entraînement de 30 minutes en Interval Training de haute intensité (H.I.I.T.), qui utilise un vélo indoor pour obtenir très vite des résultats. Plus de 675 calories.

## SPEED CYCLING



## LES MILLS RPM

Cours de vélo en salle. Très cardio, les intervalles d'entraînement permettent de brûler plus de 600 calories en 45 minutes.