

PLANNING CARDIO

LUNDI

MERCREDI

VENDREDI

7h	7h Cardio 45min	7h Cardio 45min	Cardio 45min
8h			
9h	9h Cardio 45min	9h Cardio 45min	9h Cardio 45min
10h			
11h			
12h			
12h30	12h30 Cardio 45min	12h30 Cardio 45min	12h30 Cardio 45min
13h			
14h			
15h			
16h	16H Cardio 45min	16H Cardio 45min	16H Cardio 45min
17h	17h15 Cardio 45min	17h15 Cardio 45min	17h15 Cardio 45min
18h			
19h	18h30 Cardio 45min	18h30 Cardio 45min	18h30 Cardio 45min
20h	19h45 Cardio 45min	19h45 Cardio 45min	19h45 Cardio 45min
21h			

