

STRONGER TOGETHER CHALLENGE

Voici une suggestion de programme d'entraînement pour vous aider à relever le défi avec succès.
Adaptez-le aux horaires de vos cours.

ACTIVITÉ HEBDOMADAIRE POUR LE DÉFI

Nous vous encourageons à faire chaque semaine une combinaison d'exercices pendant le défi. Essayez ce guide.

JOURS PAR SEMAINE	TYPE D'ACTIVITÉ	EXEMPLES / DÉTAILS
3	Cours STRONG by Zumba® ou Cours STRONG 30™	Le cœur du Stronger Together Challenge.
1	Conditionnement / Souplesse	Cours de musculation, exercices de musculation, yoga, natation, Pilates, cours de stretching, Tai Chi, etc.
1	Cardio	Cours de cyclisme, cours de zumba, course, marche, saut à la corde (30 min.), etc.
1	Bonus Combo	Combinez une séance d'exercices bonus (voir ci-dessous) avec une séance de cardio ou de conditionnement/ souplesse.

EXERCICES BONUS

Ces six exercices de ciblage musculaire sont disponibles en format numérique. Ils sont disponibles sur STRONGanywhere.com, YouTube, IGTV, Apple TV (TVOS 4 et version supérieure), Amazon Fire et Roku TV.

VOUS NE TROUVEZ PAS DE COURS OU VOUS NE POUVEZ PAS VOUS RENDRE À UN COURS ?

Aucun problème. Vous pouvez toujours utiliser les séances d'entraînement numériques (60 minutes, STRONG 30™ et la démo de 20 minutes) dans le cadre de votre programme de préparation au défi.

CALENDRIER DES ÂENTRAÎNEMENTS



**STRONG
TOGETHER**
CHALLENGE

JANVIER 2020						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 <div style="background-color: #444; color: white; padding: 5px; text-align: center;">PRÉPAREZ-VOUS !</div> <p>Reposez-vous - Préparez-vous à commencer le défi et n'oubliez pas de prendre vos photos avant !</p>	13 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center; color: #e91e63;">PARTEZ !</p>	14 <div style="background-color: #ff7043; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	15 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	16 <div style="background-color: #ff7043; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	17 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	18 <div style="background-color: #ff7043; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div> <div style="background-color: #66bb6a; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> EXERCICE EN BONUS 1 : JAMBES </div>
19 <div style="background-color: #444; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	20 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	21 <div style="background-color: #ff7043; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	22 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	23 <div style="background-color: #ff7043; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	24 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	25 <div style="background-color: #ff7043; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div> <div style="background-color: #66bb6a; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> EXERCICE EN BONUS 2 : FESSIERS </div>
26 <div style="background-color: #444; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	27 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	28 <div style="background-color: #ff7043; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	29 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	30 <div style="background-color: #ff7043; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	31 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div>	1 <div style="background-color: #ff7043; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> </div> <div style="background-color: #66bb6a; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> EXERCICE BONUS 3 : ABDOS + TORSE </div>

CALENDRIER DES ÂENTRAÎNEMENTS



FÉVRIER 2020						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2 	3 	4 	5 	6 	7 	8 EXERCICE BONUS 4 : BRAS + BUSTE + DOS
9 	10 	11 	12 	13 	14 	15 EXERCICE BONUS 5 : JAMBES + FESSIERS (NOUVEAU)
16 	17 	18 	19 	20 	21 	22 EXERCICE BONUS 6 : ABDOS + TORSE (NOUVEAU)
23 Félicitations, vous avez relevé le défi ! Prenez des photos de vous « Après » et partagez !	24	25	26	27	28	29