

SCULPT & TONE FORME ET TONUS

Frequency / Fréquence :
Monday / Lundi
Wednesday / Mercredi
Friday / Vendredi

WEEK SEMAINE 1

Total Time: 20 Minutes (approx.)
Temps total : 20 Minutes (approx.)

- ▶ Rest 30 Seconds Between Each Exercise
- ▶ Rest 60 Seconds Between Each Circuit
- ▶ Complete Each Circuit 2X

- ▶ Reposez-vous pendant 30 secondes entre chaque exercice
- ▶ Reposez-vous pendant 60 secondes entre chaque séquence
- ▶ Réaliser chaque séquence deux fois

Exercice / Exercice

Ball Sit Ups Redressement sur ballon	Leg Raises Abduction à la hanche, au sol	Ball Twists Rotation du buste avec ballon	Ab Wheel Rollouts Rotation sur roue avec travail des abdominaux
15 FITNESS BALL / BALLON D'ENTRAÎNEMENT NO / NON	10 ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES NO / NON	10 EXERCISE BALL / BALLON D'EXERCICE NO / NON	5 AB WHEEL / ROUE POUR EXERCICE ABDOMINAUX WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS
			
Warm Up / Light Cardio			
2 Minute Jump Rope Muscle Activation - Mini Bands			
Réchauffement / cardio léger			
2 minutes de corde à sauter Activation des muscles - minibandes			

WEEK SEMAINE 2

Total Time: 20 Minutes (approx.) / Temps total : 20 Minutes (approx.)

Exercice / Exercice

Ball Sit Ups Redressement sur ballon	Leg Raises Abduction à la hanche, au sol	Ball Twists Rotation du buste avec ballon	Ab Wheel Rollouts Rotation sur roue avec travail des abdominaux
15 FITNESS BALL / BALLON D'ENTRAÎNEMENT NO / NON	10 ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES NO / NON	10 EXERCISE BALL / BALLON D'EXERCICE NO / NON	5 AB WHEEL / ROUE POUR EXERCICE ABDOMINAUX WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS

WEEK SEMAINE 3

Total Time: 25 Minutes (approx.) / Temps total : 25 Minutes (approx.)

Exercice / Exercice

Ball Sit Ups Redressement sur ballon	Leg Raises Abduction à la hanche, au sol	Ball Twists Rotation du buste avec ballon	Ab Wheel Rollouts Rotation sur roue avec travail des abdominaux
15 FITNESS BALL / BALLON D'ENTRAÎNEMENT NO / NON	15 ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES NO / NON	15 EXERCISE BALL / BALLON D'EXERCICE NO / NON	8 AB WHEEL / ROUE POUR EXERCICE ABDOMINAUX WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS

WEEK SEMAINE 4

Total Time: 25 Minutes (approx.) / Temps total : 25 Minutes (approx.)

Exercice / Exercice

Ball Sit Ups Redressement sur ballon	Leg Raises Abduction à la hanche, au sol	Ball Twists Rotation du buste avec ballon	Ab Wheel Rollouts Rotation sur roue avec travail des abdominaux
20 FITNESS BALL / BALLON D'ENTRAÎNEMENT NO / NON	15 ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES NO / NON	15 EXERCISE BALL / BALLON D'EXERCICE NO / NON	8 AB WHEEL / ROUE POUR EXERCICE ABDOMINAUX WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS

WEEK SEMAINE 5

Total Time: 30 Minutes (approx.) / Temps total : 30 Minutes (approx.)

Exercice / Exercice

Ball Sit Ups Redressement sur ballon	Leg Raises Abduction à la hanche, au sol	Ball Twists Rotation du buste avec ballon	Ab Wheel Rollouts Rotation sur roue avec travail des abdominaux
20 FITNESS BALL / BALLON D'ENTRAÎNEMENT NO / NON	20 ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES NO / NON	20 EXERCISE BALL / BALLON D'EXERCICE NO / NON	10 AB WHEEL / ROUE POUR EXERCICE ABDOMINAUX WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS

WEEK SEMAINE 6

Total Time: 30 Minutes (approx.) / Temps total : 30 Minutes (approx.)

Exercice / Exercice

Ball Sit Ups Redressement sur ballon	Leg Raises Abduction à la hanche, au sol	Ball Twists Rotation du buste avec ballon	Ab Wheel Rollouts Rotation sur roue avec travail des abdominaux
20 FITNESS BALL / BALLON D'ENTRAÎNEMENT NO / NON	20 ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES NO / NON	20 EXERCISE BALL / BALLON D'EXERCICE NO / NON	10 AB WHEEL / ROUE POUR EXERCICE ABDOMINAUX WEIGHTED VEST / VESTE AVEC POIDS

Caution: Always consult your physician before starting a new fitness program. Always check equipment for worn or damaged parts before each use and do not use if damaged.

Be sure to rest between exercises and stay hydrated. Always follow proper positioning as outlined in this guide.

Distributed by EB Sport Group, Elmsford, NY 10523 under license from GoodLife®. In Canada distributed by ACI Brands Inc., Oakville, ON, L6J 7Z2 © 2015

Mise en garde : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement. Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.

N'oubliez pas de vous reposer entre les exercices et de vous hydrater. Prenez toujours un bon positionnement, comme décrit dans ce guide.

Distribué par EB Sport Group, Elmsford, NY 10523, sous licence de GoodLife®. Distribué au Canada par ACI Brands Inc., Oakville, ON, L6J 7Z2 © 2015