

Idée d'une semaine type	Mise en route	Prg Renfo + Cardio
-------------------------	----------------------	---------------------------

NIVEAU DE LA SEMAINE			
Lundi	PRG 1	PRG 1 ou 3	PRG 1ou2ou3
Mardi	Cardio	Cardio	
Mercredi	PRG 2	PRG 2 ou 3	Cardio
Jedi	Cardio	Cardio	
Vendredi	PRG 3		PRG 1ou2ou3
Samedi	Cardio		
Dimanche			

Boire 1,5 l / jour
Garder un rythme de sommeil
Bouger!!!!