

Challenge 30 jours GAINAGE

www.RegimesMaigrir.com



Octobre 2014
Niveau : débutant

Instruction : compléter un gainage (de face et de côté) par jour en suivant les durées indiquées sur le calendrier ci-dessous

Exemples de gainage de face : gainage sur les avant-bras ou sur les mains | Exemple de gainage de côté : gainage latéral

Plus d'informations sur les gainages ici : <http://www.regimesmaigrir.com/actualites/article.php?id=1467>

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Jour 1 20 secondes (sec) face 15 secondes (sec) côté	Jour 2 20 sec face 15 sec côté	Jour 3 20 sec face 15 sec côté	Jour 4 30 sec face 20 sec côté
Jour 5 30 sec face 20 sec côté	Jour 6 30 sec face 20 sec côté	Jour 7 30 sec face 20 sec côté	Jour 8 40 sec face 25 sec côté	Jour 9 40 sec face 25 sec côté	Jour 10 40 sec face 25 sec côté	Jour 11 45 sec face 30 sec côté
Jour 12 45 sec face 30 sec côté	Jour 13 45 sec face 30 sec côté	Jour 14 50 sec face 35 sec côté	Jour 15 50 sec face 35 sec côté	Jour 16 50 sec face 35 sec côté	Jour 17 1 minute (mn) face 40 sec côté	Jour 18 1 mn face 40 sec côté
Jour 19 1 mn face 40 sec côté	Jour 20 1 mn 10 sec face 45 sec côté	Jour 21 1 mn 10 sec face 45 sec côté	Jour 22 1 mn 10 sec face 45 sec côté	Jour 23 1 mn 20 sec face 50 sec côté	Jour 24 1 mn 20 sec face 50 sec côté	Jour 25 1 mn 20 sec face 50 sec côté
Jour 26 1 mn 30 sec face 55 sec côté	Jour 27 1 mn 30 sec face 55 sec côté	Jour 28 1 mn 30 sec face 55 sec côté	Jour 29 1 mn 45 sec face 1 mn côté	Jour 30 1 mn 45 sec face 1 mn côté		

 Rejoignez le groupe d'entraide de RegimesMaigrir.com : www.facebook.com/groups/regimesmaigrir