Votre plan d'entraînement EMS

ANTELOPE by beurer

Cours d'initiation de 6 semaines **„Antelope Reset“**

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Entraînement 1 : Full Body Basics	**Entraînement 3 :** Strong Legs & Glutes	**Entraînement 5 :** Cardio & Easy Fatburner	**Entraînement 7 :** Metabolic Boost	**Entraînement 9 :** Lower Body Focus	**Entraînement 11 :** Full Body Power
Entraînement 2 : Strong Core	**Entraînement 4 :** Strong Arms & Abs	**Entraînement 6 :** Core & Healthy Back	**Entraînement 8 :** Upper Body Focus	**Entraînement 10 :** Full Body Boost	**Entraînement 12 :** Full Body Intense



Prêt(e) pour votre entraînement EMS ☑

Mon objectif pour les 6 prochaines semaines

.....

.....

Ma préparation :

- L'application Antelope est installée ☐
- Le Booster est chargé ☐
- L'espace d'entraînement est dégagé ☐
- La combinaison est humidifiée ☐
- La gourde est prête ☐

Ma routine :

- J'ai planifié 2 séances fixes par semaine ☐
- Les notifications et distractions sont désactivées ☐
- Après l'entraînement, je laisse mon corps récupérer ☐
- Je réserve les 20 à 30 prochaines minutes pour moi ☐

Espace pour vos notes
(ce dont vous êtes particulièrement fier/fière, les changements, votre prochain objectif, etc.) :

.....

.....

.....