

Semaine 1

Lundi	15 min Niveau 1				
Mardi	Jour de repos				
Mercredi	15 min Niveau 1				
Jeudi	Jour de repos				
Vendredi	15 min Niveau 1				
Samedi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	10 min Niveau 1
Dimanche	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	10 min Niveau 1

Semaine 2

Lundi	Jour de repos					
Mardi	15 min Niveau 1					
Mercredi	15 min Niveau 1					
Jeudi	15 min Niveau 1					
Vendredi	Jour de repos					
Samedi	8 min Niveau 1	5 min Niveau 2	2 min Niveau 3	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1
Dimanche	8 min Niveau 1	5 min Niveau 2	2 min Niveau 3	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1

Semaine 3

Lundi	Jour de repos					
Mardi	15 min Niveau 1					
Mercredi	15 min Niveau 1					
Jeudi	15 min Niveau 1					
Vendredi	15 min Niveau 1					
Samedi	5 min Niveau 1	2 min Niveau 3	10 min Niveau 2	10 min Niveau 1		
Dimanche	5 min Niveau 1	2 min Niveau 3	10 min Niveau 2	10 min Niveau 1		

Semaine 4

Lundi	Jour de repos					
Mardi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1			
Mercredi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1			
Jeudi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1			
Vendredi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1			
Samedi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 3	10 min Niveau 2	5 min Niveau 1	
Dimanche	5 min Niveau 1	5 min Niveau 2	5 min Niveau 3	10 min Niveau 2	5 min Niveau 1	

Semaine 5

Lundi	Jour de repos					
Mardi	4 min Niveau 1	7 min Niveau 2	4 min Niveau 1			
Mercredi	4 min Niveau 1	7 min Niveau 2	4 min Niveau 1			
Jeudi	4 min Niveau 1	7 min Niveau 2	4 min Niveau 1			
Vendredi	4 min Niveau 1	7 min Niveau 2	4 min Niveau 1			
Samedi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 3	5 min Niveau 2	5 min Niveau 3	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1
Dimanche	5 min Niveau 1	5 min Niveau 3	5 min Niveau 2	5 min Niveau 3	5 min Niveau 2	5 min Niveau 1

Semaine 6

Lundi	Jour de repos					
Mardi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 3	5 min Niveau 1			
Mercredi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 3	5 min Niveau 1			
Jeudi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 3	5 min Niveau 1			
Vendredi	5 min Niveau 1	5 min Niveau 3	5 min Niveau 1			
Samedi	5 min Niveau 1	7 min Niveau 3	8 min Niveau 2	5 min Niveau 3	5 min Niveau 1	
Dimanche	5 min Niveau 1	7 min Niveau 3	8 min Niveau 2	5 min Niveau 3	5 min Niveau 1	