

SHAUN WEEK

SHAUN WEEK™: INSANE FOCUS est un tout nouveau programme d'entraînement sans pitié de 7 jours pour tout le corps, conçu par Shaun T. Inspiré de ses programmes d'entraînement comme INSANITY® et FOCUS T25®, Shaun ne vous facilitera pas la tâche, mais vous motivera à creuser plus loin avec Dig Deeper® que vous ne l'auriez crû possible, chaque jour. Faites le encore et encore ou mélangez SHAUN WEEK à d'autres séances d'entraînement de Shaun T pour continuer à obtenir des résultats bien au-delà de la première semaine. Revenez au meilleur de votre forme avec Shaun à l'état pur; soyez INSENSÉ tout en gardant votre FOCUS!

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Insane Basics	Pure Cardio 2	Insane Weights 	25 Abs 	Ripsanity 	Speed 4.0	Dig Deep

Vous aurez besoin d'un ensemble d'haltères de poids moyen pour Insane Weights et Ripsanity et d'un tapis d'exercice pour 25 Abs. Si vous vous entraînez pour la première fois ou si vous voulez avoir moins d'intensité, suivez la variante avec une chaise pour une version à faible impact de chaque mouvement qui vous éloigne du plancher jusqu'à ce que vous soyez assez solide pour progresser. D'une façon ou d'une autre, vous bénéficierez d'un bon entraînement! Nous recommandons aussi une serviette, de l'eau et Beachbody Performance™ pour profiter au maximum de vos séances d'entraînement.



Tapis



Haltères



Chaise (variante facultative)



Energize de Beachbody Performance



Hydrate de Beachbody Performance



Recover de Beachbody Performance

Allez sur [BeachbodyPerformance.com](https://www.beachbodyperformance.com) pour en savoir plus.

Consultez votre médecin et suivez toutes les instructions de sécurité avant de commencer ce programme d'exercice à intensité élevée et physiquement exigeant.

© 2017 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Beachbody, LLC est le propriétaire des marques de commerce SHAUN WEEK, FOCUS T25, INSANITY, Beachbody Performance, Dig Deeper, Beachbody et Team Beachbody, et de tous les modèles, marques de commerce, droits d'auteur et autres propriétés intellectuelles connexes.