

# Power Pumping

*Mon programme sur 1 semaine*



# Mon programme

JOUR 1

## Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1
Booster	1 au choix*	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>

\*1 booster pendant la séance + 2 autres au cours de la journée

Répètes ces quelques mots, MAMA  
**"Je suis forte, même lorsque c'est difficile."**

Manon

# Mon programme

JOUR 2

## Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1
Booster	1 au choix*	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>

\*1 booster pendant la séance + 2 autres au cours de la journée

Répètes ces quelques mots, MAMA  
**"Je suis fière de chaque pas que je fais dans cette belle aventure."**

Manon

# Mon programme

JOUR 3

## Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1
Booster	1 au choix*	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>

\*1 booster pendant la séance + 2 autres au cours de la journée

Répètes ces quelques mots, MAMA  
**"J'écoute mon corps, il connaît le chemin."**

Manon

# Mon programme

JOUR 4

## Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1
Booster	1 au choix*	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>

\*1 booster pendant la séance + 2 autres au cours de la journée

Répètes ces quelques mots, MAMA  
**"J'écoute mon corps, il connaît le chemin."**

Manon

# Mon programme

JOUR 5

## Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1
Booster	1 au choix*	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>

\*1 booster pendant la séance + 2 autres au cours de la journée

Répètes ces quelques mots, MAMA

**"Je suis patiente avec mon corps, lui et moi sommes une équipe."**

Manon

# Mon programme

JOUR 6

## Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1
Booster	1 au choix*	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>

\*1 booster pendant la séance + 2 autres au cours de la journée

Répètes ces quelques mots, MAMA  
**"J'ai la patience et la force pour avancer, un jour à la fois."**

Manon

# Mon programme

JOUR 7

## Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1
Booster	1 au choix*	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>

\*1 booster pendant la séance + 2 autres au cours de la journée

Répètes ces quelques mots, MAMA  
**"Je suis fière du chemin parcouru, pas à pas."**

Manon