

Power Pumping

Mon programme sur 3 jours



Mon programme

JOUR 1

Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Booster	1 au choix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Répètes ces quelques mots, MAMA

"Je suis la personne parfaite pour nourrir mon enfant."

Manon

Mon programme

JOUR 2

Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Booster	1 au choix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Répètes ces quelques mots, MAMA

"Mon corps est puissant et crée ce dont mon bébé a besoin."

Manon

Mon programme

JOUR 3

Décide de ton activité



Etape	Durée	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Booster	1 au choix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirage	20 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirage	10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Répètes ces quelques mots, MAMA

"Chaque goutte compte, je nourris mon bébé avec amour."

Manon