

WELCOME TO THE SOLY FIT PROGRAM

Here we explain how to use the videos during the 4 months program.

It's so easy, let's follow the chart and choose the first day of your workout week and then follow the instructions 👍

4 MONTH PROGRESSIVE PROGRAM

	DAYS OF THE WEEK	VIDEOS	CARDIO
MONTH 1	DAY 1	VIDEO 1	
	DAY 2		CARDIO
	DAY 3	VIDEO 2	
	DAY 4		CARDIO
	DAY 5	VIDEO 3	
	DAY 6		CARDIO
	DAY 7	REST	REST
MONTH 2	DAY 1	VIDEO 1	
	DAY 2	VIDEO 2	
	DAY 3		CARDIO
	DAY 4	VIDEO 3	
	DAY 5	VIDEO 4	
	DAY 6		CARDIO
	DAY 7	REST	REST
MONTH 3	DAY 1	VIDEO 1	CARDIO
	DAY 2	VIDEO 2	
	DAY 3	VIDEO 3	CARDIO
	DAY 4	VIDEO 4	

	DAY 5	VIDEO 5	CARDIO
	DAY 6	REST	REST
	DAY 7	REST	REST
MONTH 4	DAY 1	VIDEO 1	CARDIO
	DAY 2	VIDEO 2	
	DAY 3	VIDEO 3	CARDIO
	DAY 4	VIDEO 4	
	DAY 5	VIDEO 5	CARDIO
	DAY 6	VIDEO 6	
	DAY 7	REST	REST

The progression must be followed in order to get the best results you want through the 4 month program.

CARDIO

Depending on your goal, you'll perform the cardio sessions like this :

LOOSE WEIGHT

60 mn

GAIN MUSCLE MASS

20 mn

ACTIVITIES

Swimming, walking, stair climbing, rowing, elliptical machines, tennis, bike riding...

STRETCHING

Video 7 is all about that !

Please use it after each session and/or whenever you need it !

IN FRENCH PLEASE

ORGANISATION VIDÉOS DANS LA SEMAINE

- Chaque vidéo correspond à un jour de la semaine à suivre sur le plan mensuel.

N.B Les séances cardio de type marche, course, appareils elliptiques, rameurs, escaliers, natation... sont incluses dans le programme. Elles durent de 20 mn à 1 heure par séance.

Pour les pertes de poids, il est conseillé de privilégier les séances cardio d'une heure et pour les prises de masse sèche, il est préférable de résumer les séances cardio à environ vingt minutes.

- La vidéo 7 du programme correspond aux étirements et est à réaliser après chaque entraînement et/ou autant de fois que nécessaire.

N.B Il est impératif de suivre le plan établi dans le programme pour maximiser ses résultats.

ENJOY YOUR WORKOUTS !