Si vous vous entraînez moins de 3 fois par semaine est préférable de laisser

Ce n'est pas vrai. Chaque fois que vous voulez améliorer votre santé, votre forme physique et votre façon, peut-être même bénéfique pour former uniquement le week-end. Avec deux séances d'entraînement par semaine, vous pouvez obtenir les mêmes résultats qu'avec 5.

?