



# TOP BODY CHALLENGE

*- Programme d'entraînement -*

OBTENEZ UN CORPS AU TOP EN MOINS DE 12 SEMAINES

## PRODUCT DISCLAIMER

L'ouvrage Top Body Challenge (ouvrage) a été écrit par la société **BIKINI MISSION POSSIBLE**.

Ce programme d'entraînement a été écrit avec la collaboration d'un coach diplômé d'Etat.

Ces conseils ne sont pas formulés pour répondre à des problèmes de santé de quelque nature que ce soit. Si vous rencontrez des douleurs ou autres problèmes, vous devez consulter un médecin.

Les informations fournies dans ce livre visent à donner des recommandations générales pour être plus tonique et exercer du mieux possible des exercices physiques. Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé quel qu'il soit. Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé, un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié.

Chaque individu a ses propres besoins spécifiques, et les informations contenues dans cet ouvrage servent seulement de cadre à des "conseils généraux". Cet ouvrage ne prend en compte aucun objectif, situation ou obligations personnelles.

La société **BIKINI MISSION POSSIBLE** ne donne aucune garantie et ne fait aucun commentaire sur ce qui est exprimé ou impliqué au niveau de l'actualité, de l'exactitude, de l'exhaustivité, de la fiabilité ou de la pertinence de l'information contenue dans le l'ouvrage. Les informations relèvent des différences d'opinion des professionnels, de l'erreur humaine en préparant cette information et des situations propres à chaque individu.

La société n'assume aucune responsabilité pour tout dommage lié à l'information ou le contenu de l'ouvrage. Si vous utilisez ou si vous vous appuyez sur des informations de l'ouvrage, il vous revient la responsabilité de vous assurer, par une vérification indépendante, de son actualité, de son exhaustivité, de sa fiabilité et de sa pertinence pour vos affaires personnelles et individuelles. Vous devez toujours obtenir le conseil d'un professionnel de la santé adapté à votre propre situation.

Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent ou sont exploités sous la licence de la société **BIKINI MISSION POSSIBLE**. Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquière ou fait usage de l'ouvrage.

Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips video, les marques de commerce, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

La société éditrice ne saurait être tenue responsable d'éventuels problèmes survenus en cas de mauvais usage de cet ouvrage.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par tous procédés, réservés pour tous pays.

Retrouvez-moi sur [WWW.SONIATLEV.COM](http://WWW.SONIATLEV.COM)



**SONIA TLEV**

**PARIS, FRANCE**  
**AMBASSADRICE FITNESS / BLOGUEUSE FITNESS ET BIEN-ÊTRE**  
**CRÉATRICE DU «TOP BODY CHALLENGE GUIDE»**

Battante et curieuse, je n'avais aucune idée de l'aventure qui m'attendait lorsque je me suis lancée dans le domaine du fitness en 2010 ! Et pourtant, ma vie a totalement changé depuis. J'ai trouvé ma vocation ! Le sport est devenu partie intégrante de ma vie, et je m'y suis ainsi investie à 100%. Je conseille et entraîne chaque jour par de simples vidéos d'exercices physiques plus d'1,5 million de personnes via les réseaux sociaux Instagram et Facebook.

Grâce aux milliers de témoignages que j'ai reçus et par ma propre expérience, j'ai constaté qu'être organisé et encadré était le meilleur moyen d'atteindre ses objectifs, et de rester concentré sur son but. Dès lors, j'ai compris que les personnes sollicitant mes conseils et entraînements sportifs avaient besoin d'un guide complet leur permettant, étape par étape, de travailler des parties du corps ciblées, en rapport avec leurs objectifs, pouvant être suivi à domicile, à des horaires flexibles, sans bouleverser leur mode de vie.

Les principaux objectifs des personnes que j'ai pu rencontrer, aider et dont j'ai recueilli les témoignages sont : un corps sain, harmonieux, ferme, finement dessiné, loin des muscles volumineux. Afin d'avoir une approche complète, j'ai donc choisi d'accompagner ce programme d'un plan de nutrition et d'hygiène de vie que je considère indispensable pour obtenir des résultats concrets et durables.

Voici le fruit d'un long travail permettant à chacun, dans le monde entier, de progresser et devenir à son tour une source d'inspiration.



**AVEC LA PARTICIPATION DE**  
**LUCILE WOODWARD**

**EXPERTE DU FITNESS EN FRANCE**  
**PROFESSEUR DE FITNESS DIPLÔMÉE D'ÉTAT**  
**JOURNALISTE ET BLOGUEUSE**



Journaliste scientifique et coach sportif diplômée d'Etat, je travaille autour de mes deux passions : le sport et l'information. Je présente les Fitness Master Classes sur YouTube, la plus grande émission de fitness francophone sur le web, avec plus de 20 millions de vues au total. Sur mon blog, je réponds aux questions des internautes autour de leur forme et de leur perte de poids. Mon objectif : aider les gens à se faire du bien sans se faire de mal.

Depuis 2010, grâce à la puissance d'Internet et des réseaux sociaux j'aide des milliers - peut-être même des millions - de femmes et d'hommes à retrouver le corps dans lequel ils se reconnaissent et retrouvent confiance en eux.

C'est un grand honneur pour moi de collaborer avec Sonia, qui entraîne chaque jour des centaines de milliers de personnes à prendre soin de leur corps. Ce guide va vous permettre de prendre conscience de votre hygiène de vie, de l'améliorer, et de vous entraîner sans risque au quotidien.

Bonne lecture, bons entraînements ... Et bienvenue dans votre nouvelle vie !

# COMPOSITION DU PROGRAMME



## COMMENT PERDRE DU POIDS ET SE MUSCLER ?

Pour retrouver une silhouette plus tonique, ferme et fine, il est nécessaire de perdre de la masse grasse en général et de muscler son corps. En perdant de la graisse, la silhouette va 'fondre' et diminuer en volume. Mais il est indispensable de muscler également. Autrement, le corps reste mou et les courbes ne se dessinent pas. Les fesses, même si elles ne sont plus celluliteuses, restent tombantes, les cuisses molles et les bras ou le ventre risquent de devenir flasques.

En remplissant ces zones avec des muscles fins et toniques, on se garantit un corps harmonieux et bien galbé.

La bonne nouvelle, c'est que la construction de muscles favorise la dépense énergétique au quotidien, et donc accélère la perte de masse grasse sur le long terme. Bien entendu, dans le cas où vos exercices sont accompagnés d'une alimentation équilibrée, comme elle est expliquée dans le TOP BODY NUTRITION.

### EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

En plus de vos 3 séances de renforcement musculaire hebdomadaires, je vous invite à augmenter votre dépense énergétique en pratiquant 2 sessions de cardio de 45 à 90 minutes chaque semaine. Course à pied, danse, vélo, tennis, foot ... C'est comme vous le souhaitez ! Dans la mesure où vous avez chaud, transpirez et sentez votre cœur battre vite et que vous maintenez l'effort pendant presque une heure. Ces sessions de cardio doivent être pratiquées les jours où vous ne faites pas de renforcement musculaire, ainsi vous épuiserez encore plus rapidement les graisses stockées dans votre organisme.

Cela peut paraître un peu fastidieux au départ. Mais au bout de 2 à 3 semaines, vous verrez : c'est comme une drogue, et on ne peut plus s'en passer ! Bienvenue dans votre nouvelle vie !



*“Je suis mince, mais je veux gagner des vraies formes et des muscles.”*

Etre mince, ne veut pas forcément dire avoir des formes parfaites ! Beaucoup de filles au poids 'parfait' sur la balance ont en réalité de la cellulite, et des zones molles. Si vous êtes dans ce cas, vous muscler vous aidera à gagner en assurance et en solidité mentale et physique. Parfois, un corps très mince est un corps qui n'est pas assez musclé, qui peut facilement se blesser lors d'une chute ou d'un effort soudain trop important (déménagement, course derrière un bus, chute dans les escaliers ...) Les exercices de renforcement musculaire de ce guide vont vous permettre de remettre des formes là où il faut tout en lissant la cellulite et l'éliminant petit à petit.

### EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?



Suivez les 3 séances de renforcement musculaire hebdomadaires, en rajoutant 15 minutes d'activité physique cardio modérée deux fois par semaine - pour dépenser plus d'énergie, éliminer la cellulite et avoir un cœur en pleine forme. Cela peut-être de la marche rapide par exemple, mais pourquoi pas un autre sport : roller, vélo, danse, ou corde à sauter ...

Au fur et à mesure de votre progression, au bout de 3 semaines normalement, vous devrez ajouter des poids en plus lors de vos entraînements. Car le poids de votre corps ne sera pas suffisant pour vous faire gagner des muscles vraiment dessinés. Vous ferez des fentes et des squats avec des haltères dans chaque main. Commencez par 2 x 2 kilos de la 3ème à la 6ème semaine ; puis 2 x 4 kilos les 6 semaines suivantes.

Utilisez des lestes sur les chevilles pour les exercices de fessiers à partir de la 4ème semaine. Ainsi, vos muscles vont gonfler légèrement, car ils vont devenir plus forts, plus toniques. Ne vous inquiétez pas, vous ne deviendrez pas un body builder ! Ces poids restent tout de même assez faibles et vont juste vous permettre de gagner en tonicité. Votre corps va rapidement se dessiner et vous ne pourrez plus vous passer de ce guide !

Les exercices de renforcement musculaire visent à construire des muscles plus solides. Ils prennent forme et dessinent une silhouette harmonieuse et tonique. Un corps qui n'est pas musclé est un corps fragile, mou, avec une peau gondolée et de la cellulite apparente. Le renforcement musculaire proposé dans ce programme va vous aider à construire des muscles fins, toniques, adaptés à votre physiologie. La création de ces muscles va engendrer une meilleure circulation sanguine et une sorte de drainage interne permanent : comme une crème anti-cellulite intégrée qui fonctionnerait 24h/24 !

**Vous vous sentirez également plus forts, plus résistants et aurez moins de risque de vous blesser dans tous les sports et toutes les activités physiques que vous entreprendrez dans le futur.**

Ce programme va principalement cibler des grands muscles comme les quadriceps, les fessiers, les abdominaux ... Donc en pratiquant les séries vous serez vite essoufflés, et ressentirez peut-être au départ des tremblements, une perte de force. C'est normal ! Au fur et à mesure vous progresserez et serez de plus en plus à l'aise avec les exercices. Vous constaterez les premiers résultats sur votre corps au bout de 2 à 3 semaines.

Au bout d'un mois, vos muscles vont augmenter le métabolisme de votre organisme. C'est-à-dire que même au repos, vous consommerez plus de calories qu'avant, pour entretenir ces cellules musculaires. Vous êtes lancés !! Ne vous arrêtez pas surtout, car la fonte musculaire est aussi rapide que sa création.

## QU'EST-CE QUE LE CARDIO ?

**Pour obtenir une silhouette plus dessinée, il faut perdre de la masse grasse. Ce destockage des graisses fonctionne lorsque le corps dépense plus d'énergie qu'il n'en consomme. En résumé : manger équilibré et dépenser de l'énergie en grande quantité.**

**Et pour dépenser cette énergie, il faut bouger !! Bouger à bon rythme, pendant près d'une heure = c'est le cardio.**

Le cardio signifie en réalité faire fonctionner son cœur et ses poumons à haut régime pendant plus de 30 minutes. On a chaud, on transpire, on est un peu essoufflé. N'importe quel sport peut être pratiqué en cardio. La course à pied bien sûr, mais aussi le vélo, la natation, la danse, le tennis, le roller ... L'important étant de pouvoir pratiquer avec régularité, donc il faut choisir une activité qui vous plaît !

A raison de 2 à 3 fois par semaine, le cardio va doucement aider le corps à puiser dans ses graisses. Au bout de 2 à 3 semaines, l'organisme a appris encore plus rapidement à les utiliser, et la perte de masse grasse est d'autant plus rapide. Encore une bonne raison pour ne pas abandonner !



## À QUOI SERVENT LES ÉTIREMENTS ?

Lorsque l'on construit des muscles et qu'on les fait bouger grâce au cardio : ils se contractent en permanence. Résultats, ils sont un peu douloureux (ce sont les courbatures) et restent un peu contractés (ils apparaissent gonflés et durs sous la peau).

Par conséquent, il faut les étirer. Des muscles souples sont des muscles allongés et fins qui recouvrent toute la partie de l'os sur lequel ils reposent. Les étirements font également circuler le sang dans les muscles, les déchargeant des toxines accumulées pendant l'entraînement et diminuant les tensions douloureuses.

Enfin, les étirements réguliers (1h complète 2 à 3 fois par mois) permettent de gagner en amplitude articulaire. Avoir un corps tonique et souple empêche de se blesser. Finies les tendinites, les déchirures et les entorses ... Vous pourrez continuer à vous entraîner toute votre vie, sans avoir à faire de pause pour cause de blessure !!



## AVANT LES ENTRAÎNEMENTS

### NE MANGEZ PAS.

Il vaut mieux attendre 2 heures après le dernier repas avant de s'entraîner.

### BUVEZ.

Buvez un verre d'eau et prenez une petite bouteille d'eau avec vous. Il faut boire dès la première demi-heure d'entraînement pour éviter les courbatures.

### ECHAUFFEZ-VOUS.

5 minutes de marche rapide avant le cardio ou 5 minutes de cercles de tête, cercles de bras, cercles d'épaules, cercles de hanches, dos plat / dos rond, flexions de jambes. Sans vitesse, en respirant bien. L'échauffement permet aux muscles et aux articulations de bien se préparer avant de travailler. Et de plus il permet d'éviter de se blesser. Il est donc INDISPENSABLE !!

## PENDANT LES ENTRAÎNEMENTS

### UTILISEZ UN MINUTEUR.

Chaque circuit doit être minuté et doit être fait en 10 minutes maximum. Vous enchaînez 3 circuits différents. Ce timing est à respecter car il vous indique la bonne vitesse d'exécution des mouvements pour allier sécurité et efficacité. Au départ, vous n'aurez peut-être pas le temps de tout faire ou au contraire, serez allé trop vite. Vous y arriverez mieux au fur et à mesure !!

### ENCHAÎNEZ LES 3 EXERCICES SANS TROP DE PAUSE

juste le temps de bien vérifier votre position. Entre chaque circuit, vous aurez 2 minutes de pause. Restez debout ou assise et ne bougez pas trop. Laissez vraiment votre corps récupérer.

**RESPIREZ ...** Et repartez !

### BUVEZ

Buvez dès que vous en avez envie. Aérez bien la pièce si vous vous entraînez à l'intérieur et découvrez-vous si vous avez chaud.

### NE PORTEZ PAS DE VÊTEMENTS TROP COUVRANTS

pour suer d'avantage. Vous risquez le coup de chaud et l'évanouissement.

## APRÈS LES ENTRAÎNEMENTS

### ÉTIREZ-VOUS SANS FORCER.

2 à 3 minutes suffisent pour ramener les muscles à leur état initial. Si vous vous étirez trop, juste après avoir beaucoup contracté vos muscles, vous risquez la déchirure ou le claquage. Il vaut mieux s'étirer dans une séance complètement à part : 1 heure complète pour gagner en souplesse.

### VOUS POUVEZ MANGER

dans les 30 minutes à 2 heures qui suivent la séance. C'est ainsi que vous aiderez votre corps à mieux récupérer et profiter au maximum de ce guide.

### PRENEZ UNE DOUCHE CHAUDE.

L'eau chaude aide à la récupération musculaire.

## LES RÈGLES À SUIVRE

Afin d'atteindre vos objectifs dans de bonnes conditions, il y a quelques règles simples à suivre.

Pour respecter son corps et lui donner les capacités de faire de grandes choses, il faut manger sainement. Stop aux régimes excessivement restrictifs ; le corps a des besoins nutritionnels qu'il faut satisfaire afin d'acquérir des résultats maximum.

**C'EST POUR CELA QUE JE VOUS CONSEILLE MON GUIDE DE NUTRITION ET VIE SAIN : IL VOUS SERVIRA NON SEULEMENT PENDANT CES 12 SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT, MAIS AUSSI POUR LA SUITE, EN VOUS APPRENANT LES BASES D'UNE NUTRITION SAIN ET EN VOUS DONNANT DES CONSEILS DE VIE POUR OBTENIR ET CONSERVER DES RÉSULTATS OPTIMAUX.**

## PENDANT LE PROGRAMME, D'AUTRES FACTEURS SONT INDISPENSABLES POUR RÉUSSIR :

### LE SOMMEIL, LE STRESS ET L'ALCOOL

jouent un grand rôle. Mettez toutes les chances de votre côté et abordez ce programme comme une chance de pouvoir enfin obtenir le corps sain et harmonieux tant désiré. Organisez-vous, préparez vos repas à l'avance, et ne laissez pas de place aux mauvais jours.

En ce qui me concerne je n'ai jamais bu d'alcool, ni pris de drogue, ou fumé. Je tiens à garder mon corps en bonne santé, et je vous encourage vivement à en faire autant, surtout durant ces 12 semaines d'entraînement.

*La réussite est en chacun et chacune d'entre nous, soyez inspiré(e) et inspirez les autres !*

## “Quand verrai-je les résultats ?”

Si vous suivez ces entraînements en plus d'une alimentation équilibrée telle que le programme **TOP BODY NUTRITION** la décrit, vous commencerez à voir des résultats sur votre physique dès la fin de la 3ème semaine. Ce sont les 3 premières semaines les plus dures ...

Ne lâchez pas avant que les résultats ne se fassent vraiment ressentir ! Les résultats seront encore plus probants vers la 6ème semaine avec une perte de poids, pour celles et ceux qui en ont besoin, ainsi qu'une diminution vraiment visible de la cellulite.

De la 6ème à la 12ème semaine vous continuerez à sculpter votre corps et vous affinerez votre silhouette. Ce sont les dernières semaines de finition !



## LES 10 RÈGLES SAINES

Avoir un corps au top de sa forme, ce n'est pas uniquement être canon en maillot de bain ! Lorsque l'organisme est sain à l'intérieur, cela se voit à l'extérieur. Une bonne alimentation, une bonne hydratation, un sommeil récupérateur sont les clés d'une jolie peau, d'une bonne mine et d'une énergie débordante !

EN PRATIQUE, VOICI 10 RÈGLES À ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR ÊTRE AU TOP ET LE RESTER SANS EFFORTS :

### - 1 -

Manger 3 légumes et 2 fruits par jour. Préférez-les de saison, en fonction de là où vous habitez. Les fruits et légumes les plus frais possibles sont les plus riches en vitamines !! Et la saisonnalité permet de varier et de ne jamais se lasser.

### - 2 -

Eviter l'association viande + féculents. Très souvent la consommation de protéines et de glucides favorise les ballonnements et les gonflements du ventre. Pour des bons abdos : c'est viande + légumes ou féculents + légumes

### - 3 -

Marcher un maximum. Dès que cela est possible, marchez plutôt que de prendre la voiture ou les transports en commun. Se déplacer en extérieur vous donnera bonne mine et une énergie d'enfer !

### - 4 -

Boire 1,5L d'eau par jour au minimum !! Cela correspond à 8 ou 10 verres d'eau par jour.

### - 5 -

Dormir 8 heures par nuit. Et oui, le sommeil rend belle ! C'est votre meilleur anti rides et coupe-faim ! Toutes les études scientifiques sur le sujet montrent que le sommeil récupérateur diminue la sensation de faim. Dormez et vous mincierez !

### - 6 -

Pas de grignotage avant de se coucher ! C'est la pire heure pour stocker. Donc après le dîner : on se brosse les dents et on ne mange plus jusqu'au lendemain matin.

### - 7 -

Faites-vous plaisir ! Un repas « craquage » est autorisé toutes les 2 semaines. Autrement, il est trop difficile de résister et le corps se met en mode « stockage » car il a peur de manquer. Rappeler à son corps - de temps en temps - que l'on n'est pas en situation de famine lui permet justement de ne pas stocker !

### - 8 -

Eviter les sodas. Les boissons sucrées sont les pires ennemies de la ligne et de la forme en général. Le sucre qu'elles contiennent endort dans les 2 heures suivant la consommation et provoquent des réactions hormonales qui augmentent l'appétit. De l'eau, de l'eau, de l'eau !

### - 9 -

Se masser les muscles. Il est fort possible que vous ayez des courbatures les premières semaines ! La meilleure solution, c'est de se masser avec une huile à l'arnica. Doucement, sans forcer, appuyez et faites pénétrer l'huile lors d'un massage de 5 à 10 minutes sur les zones douloureuses.

### - 10 -

S'étirer 2 à 3 fois par mois pendant une heure. Ne négligez pas les étirements ils vont vous aider à garder des muscles fins et bien répartis sur toute la surface du membre qu'ils recouvrent. Vous gagnerez aussi en amplitude articulaire et aurez moins de risque de vous blesser.

## AVANT DE COMMENCER CE GUIDE

Pour vous motiver et apprécier pleinement vos futurs résultats au fil du temps, prenez-vous en photo ! Les photos sont en effet la meilleure façon de vous encourager car elles ne trompent pas. Elles vous rappelleront chaque jour les progrès accomplis. Quelques astuces simples pour plus d'efficacité :

-1-

Prenez des photos de chaque zone de votre corps avant de commencer le programme.

-2-

Choisissez un endroit familier, afin que vous puissiez les prendre toujours au même endroit pendant votre parcours.

-3-

Assurez-vous de toujours prendre les photos dans les mêmes circonstances.

-4-

Deux photos minimum : une vue de face, la seconde de côté, les pieds proches l'un de l'autre.

D'autre part, il y a 3 règles auxquelles je tiens particulièrement pendant le Top Body Challenge :

-1-

Ne pas se peser chaque semaine ou prendre ses mensurations trop fréquemment, car cela peut affecter votre motivation. Parfois vous pouvez prendre du poids mais cela est dû aux muscles qui travaillent et non à de la prise de graisse.

-2-

Ne pas sauter de repas et manger sainement, car votre corps a besoin de prendre des forces.

-3-

Ne jamais comparer vos résultats avec ceux d'autres personnes, et rester concentré sur ses propres changements.

## LE PARTAGE D'EXPÉRIENCES : POUR TENIR SES OBJECTIFS ET REUSSIR SON CHALLENGE

Je serais ravie de vous soutenir  
et voir vos résultats !  
Tagguez moi à :

@SONIATLEVFITNESS  
#TOPBODYCHALLENGE

Pour accomplir un changement, l'Homme a besoin de croire en sa capacité à y arriver. Partagez vos résultats et expériences ! Il est donc très important d'aller voir ceux qui ont réussi ! Ainsi, vous aurez la ferme conviction que vous pouvez réussir et inspirer d'autres personnes à réussir à leur tour.

Pour ce faire, recherchez les hashtags **#soniatlevfitness** et **#topbodychallenge** sur Instagram ou Facebook, afin de voir toutes les transformations ! Si vous souhaitez à votre tour être diffusée sur mon instagram (**@soniatlevfitness** ou **@soniatlev**) afin d'inspirer des milliers d'autres femmes par vos expériences, tagguez moi à **@soniatlevfitness** puis utilisez les hashtags **#soniatlevfitness** et **#topbodychallenge** sur chaque photo de vos résultats ou entraînement.

Ainsi, je pourrai suivre avec fierté vos parcours et je partagerai vos photos auprès de ma communauté.



## VOUS ALLEZ BIENTÔT COMMENCER

Voici comment vos entraînements vont se dérouler. Chaque semaine, vous vous entraînerez trois fois en renforcement musculaire selon les entraînements proposés dans le guide.

Si vous avez besoin de perdre du poids, vous suivrez également deux entraînements cardio par semaine.

Si vous avez besoin de reprendre des formes, vous augmenterez les charges (en utilisant des haltères) à partir de la 3ème semaine. Plus deux séances de cardio



Ne brûlez pas les étapes, et respectez bien la progression des séances. Au départ, vous aurez peut-être une impression de facilité. Tant mieux pour vous ! Mais prenez votre temps, ajustez vos positions, demandez même parfois à un ami de vérifier votre bonne exécution des mouvements comme sur les photos.

Vous aurez certainement chaud et pourrez être essoufflée pendant les séances de renforcement musculaire. C'est normal ! Vos muscles travaillent et votre cœur et poumons doivent les nourrir en sang et en oxygène. Ce guide a été conçu pour qu'à chaque séance vous travailliez tout votre corps à la fois, en sollicitant beaucoup de muscles différents. Ainsi, l'entraînement est un peu cardio il vous fait dépenser un maximum d'énergie et donc brûler beaucoup de calories !

## DÉROULEMENT DES SEMAINES

Les entraînements sont composés de 9 mouvements à exécuter sous forme de trois circuits de trois exercices. Chaque circuit doit être réalisé en 10 minutes et minuté, pour être fait dans les temps et éviter les pauses.

**CIRCUIT 1 :** Répéter la séquence des trois exercices deux fois de suite en 10 minutes

**CIRCUIT 2 :** Répéter la séquence des trois exercices deux fois de suite en 10 minutes

**CIRCUIT 3 :** Répéter la séquence des trois exercices une fois de suite en 10 minutes

L'entraînement dure au total 30 minutes.

LA SEMAINE 1 EST UNIQUE  
LA SEMAINE 2 EST UNIQUE  
LES SEMAINES 3&5 SONT LES MÊMES  
LES SEMAINES 4&6 SONT LES MÊMES  
LES SEMAINES 7&9 SONT LES MÊMES  
LES SEMAINES 8&10 SONT LES MÊMES  
LA SEMAINE 11 EST UNIQUE  
LA SEMAINE 12 EST UNIQUE

## LEXIQUE

Chaque session de renforcement musculaire est composée de trois circuits.

Les circuits 1 & 2 sont à répéter deux fois, le circuit 3 est à réaliser une seule fois.

Chaque circuit doit être réalisé en 10 minutes et minuté. Entre chaque circuit vous avez 1 à 2 minutes de repos.

Entre chaque exercice vous avez 20 secondes de récupération.

**SETS** = nombres de séries

**REPS** = répétitions

**REST** = temps de repos

**CIRCUITS** = enchaînement de trois exercices

**PLANK** = planche, vous disposez de 20 secondes de repos entre chaque répétitions.

Ne sautez pas un entraînement ou n'en remplacez pas un par un autre sous prétexte qu'il ne correspond pas à vos objectifs physiques. Même si vos bras ou vos abdos vont donner satisfaction, je vous conseille de les travailler afin d'obtenir une silhouette parfaitement harmonieuse, de gagner en tonus global et d'éviter les blessures.

## PLAN CARDIO

Si vous avez besoin de perdre du poids, vous aurez besoin de compléter les entraînements de ce guide avec 2 séances de cardio par semaine. Ce plan de progression cardio se base sur la pratique de la course à pied. Mais si vous préférez nager, pédaler, faire du roller ... C'est comme vous le voulez ! Basez-vous sur les allures proposées pour évoluer dans votre pratique.

*Allez-y en fonctions de vos sensations.*

### ALLURE LENTE :

Aucun essoufflement, effort facile que l'on peut maintenir pendant une heure sans problème.

### ALLURE MODÉRÉE :

Petit essoufflement, permettant toutefois de maintenir une conversation pendant l'effort.

### ALLURE RAPIDE :

Essoufflement au bout de 2 à 5 minutes d'effort. Rythme cardiaque très accéléré.

### ALLURE TRÈS RAPIDE :

Essoufflement très rapide dès 1 minute d'effort, comme lors d'un sprint. Effort supra maximal.

### WEEK 1

**Séance 1 :** 30 minutes d'alternance marche / course à pied. 5 minutes de marche rapide - 3 minutes de course à pied.

**Séance 2 :** 30 minutes d'alternance marche / course à pied : 5 minutes de marche rapide - 3 minutes de course à pied

### WEEK 2

**Séance 1 :** 40 minutes d'alternance marche / course à pied : 3 minutes de marche rapide - 3 minutes de course à pied.

**Séance 2 :** 40 minutes d'alternance marche / course à pied : 3 minutes de marche - 3 minutes de course à pied.

### WEEK 3

**Séance 1 :** 40 minutes d'alternance marche / course à pied : 2 minutes de marches - 5 minutes de course.

**Séance 2 :** 40 minutes d'alternance marche / course à pied : 2 minutes de marches - 5 minutes de course.

### WEEK 4

**Séance 1 :** 30 minutes de course à pied à allure modérée (il faut pouvoir continuer à parler pendant la course)

**Séance 2 :** 40 minutes de course à pied à allure modérée.

### WEEK 5

**Séance 1 :** 40 minutes de course à pied à allure modérée.

**Séance 2 :** 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner 5 fois : 2 minutes course rapide, 2 minutes course lente. Terminer avec 10 minutes à allure modérée.

### WEEK 6

**Séance 1 :** 45 minutes de course à allure modérée

**Séance 2 :** 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner 5 fois : 2 minutes course rapide, 2 minutes course lente. Terminer avec 10 minutes à allure modérée.

### WEEK 7

**Séance 1 :** 50 minutes de course à allure modérée

**Séance 2 :** 60 minutes de course à allure lente.

### WEEK 8

**Séance 1 :** 50 minutes de course à allure modérée

**Séance 2 :** 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner 5 fois : 2 minutes course rapide, 2 minutes course modérée. Terminer avec 10 minutes à allure modérée.

### WEEK 9

**Séance 1 :** 50 minutes de course à allure modérée

**Séance 2 :** 70 minutes de course à allure lente.

### WEEK 10

**Séance 1 :** 50 minutes de course à allure modérée

**Séance 2 :** 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner 10 fois : 1 minute course très rapide, 1 minute course lente. Terminer avec 10 minutes à allure modérée.

### WEEK 11

**Séance 1 :** 60 minutes de course à allure modérée

**Séance 2 :** 90 minutes de course à allure lente.

### WEEK 12

**Séance 1 :** 60 minutes de course à allure modérée

**Séance 2 :** 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner 2 fois : 10 minutes de course rapide + 10 minutes course lente. Terminer par 10 minutes à allure modérée.



1.  
i:

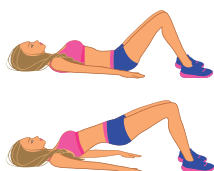
# LES EXERCICES

SEMAINE  
1

# LUNDI ABDOS & CUISSSES

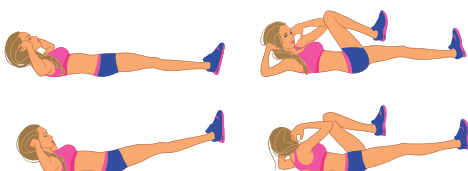
*Chaque réussite commence par la décision ... d'essayer !*

## BRIDGE



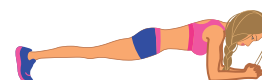
20 LENTES  
20 RAPIDES

## AB BIKES\*



20 REPS

## PLANCHE



3 REPS / 20 SEC  
(20SEC REPOS ENTRE)

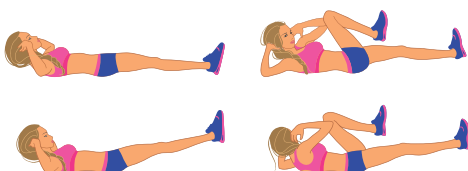
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SIT UPS



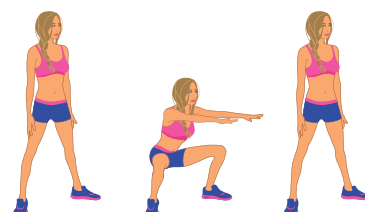
20 REPS

## AB BIKES\*



20 REPS

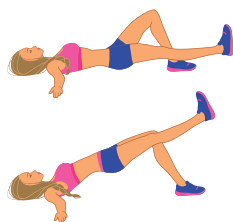
## SUMO SQUAT



20 REPS

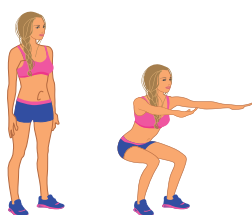
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## SINGLE LEG HIP RAISE



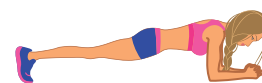
20 REPS PAR JAMBE

## SQUAT



40 REPS

## PLANCHE



6 REPS / 20 SEC  
(20SEC REPOS ENTRE)

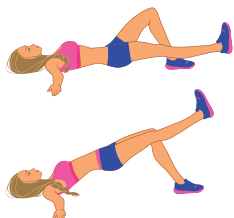
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Prenez votre temps et faites le mouvement sans élan. Ce sont les abdos qui font tout le travail, pas la nuque ni le haut du dos !

SEMAINE  
1

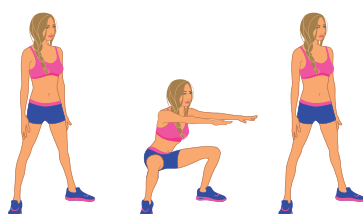
# MERCREDI BRAS & FESSIERS

## SINGLE LEG HIP RAISE



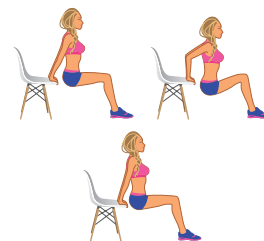
15 REPS PAR JAMBE

## SUMO SQUAT



30 REPS

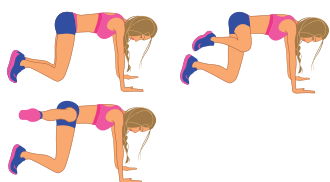
## TRICEPS DIPS



15 REPS

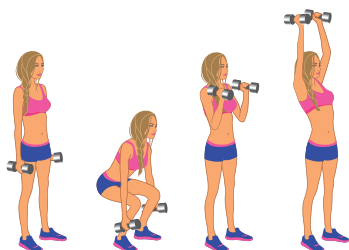
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## DONKEY SIDE KICK



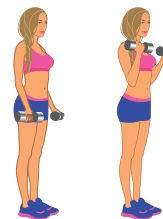
10 REPS LENTES  
10 REPS RAPIDES

## WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



20 REPS / HALTÈRES 2KG

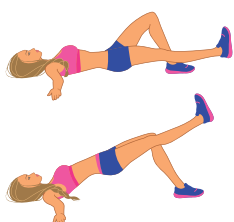
## CURL



30 REPS  
HALTÈRES 2KG

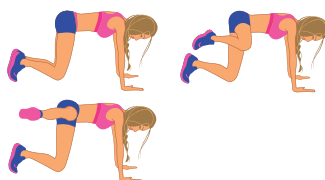
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## SINGE LEG HIP RAISE



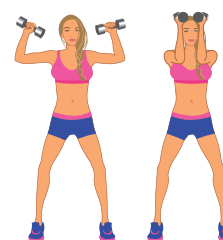
30 REPS PAR JAMBE

## DONKEY SIDE KICK



20 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

## STANDING BUTTERFLY



40 REPS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE  
1

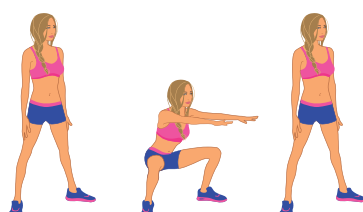
# VENREDI TOTAL CORPS

## DONKEY KICK



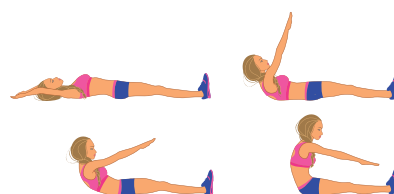
10 REPS LENTES  
10 REPS JAMBES TENDUES

## SUMO SQUAT



30 REPS

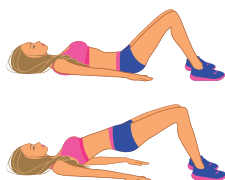
## STRAIGHT LEG SITS UP



10 REPS

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## BRIDGE



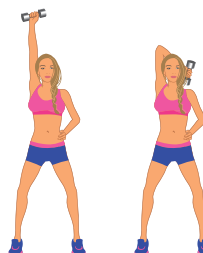
40 REPS LENTES  
40 REPS RAPIDES

## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP\*



20 REPS / ALTERNER  
LES JAMBES

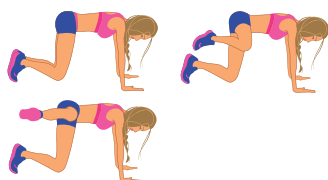
## ARMS EXTENSION



25 REPS PAR BRAS

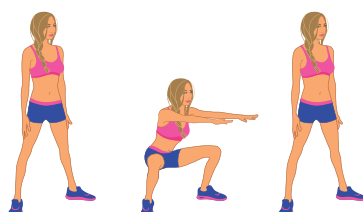
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## DONKEY SIDE KICK



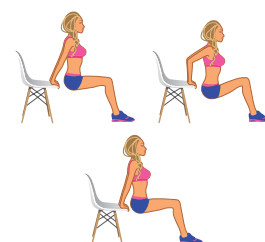
25 REPS PAR JAMBE

## SUMO SQUAT



40 REPS

## TRICEPS DIPS



20 REPS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Assurez-vous que les hanches ne tournent pas sur les côtés ! Tout le travail réside dans le maintien des hanches parallèles au sol !

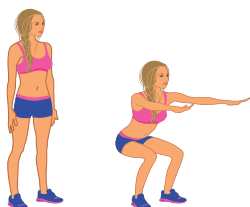


SEMAINE  
2

# LUNDI ABDOS & CUISSSES

*C'est dans l'inconfort qu'on grandit.. continuez !*

## SQUAT



30 REPS

## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP\*



2X10 REPS  
ALTERNER LES JAMBES

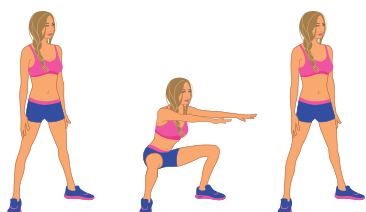
## AB BIKES\*



25 REPS

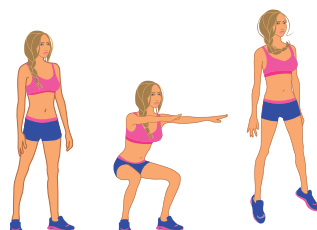
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SUMO SQUAT



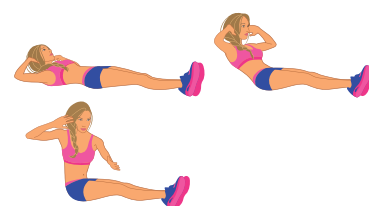
30 REPS

## JUMP SQUAT



3X8 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

## SIT UP AND TWIST



20 REPS DE CHAQUE CÔTÉ

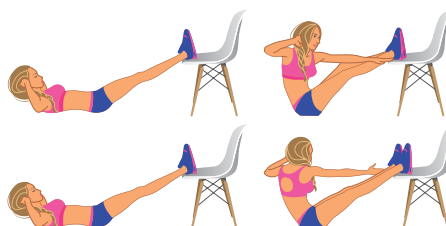
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## JUMP LUNGES



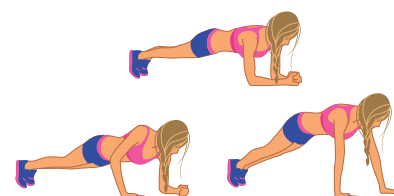
4X10 SAUTS  
20 DE CHAQUE CÔTÉ

## RAISED LEG SIT UP AND TWIST



30 REPS DE CHAQUE CÔTÉ

## COMMANDO\*



5X30 SEC  
(30SEC REPOS ENTRE)

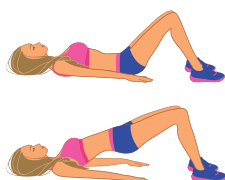
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\*Faites l'exercice sur les genoux si vous ne tenez pas sur les pieds.

SEMAINE  
2

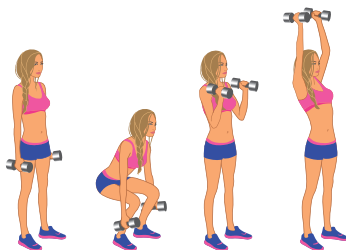
# MERCREDI BRAS & FESSIERS

## BRIDGE



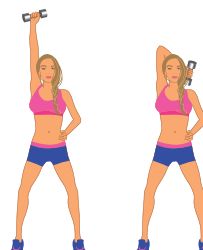
30 REPS LENTES  
20 REPS RAPIDES

## WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



3X8 REPS / HALTÈRES 2KG

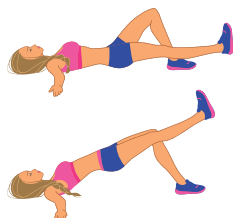
## ARMS EXTENSION



2X10 REPS PAR BRAS  
HALTÈRE 2KG

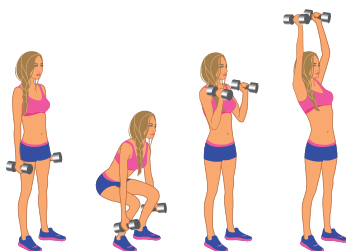
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SINGLE LEG HIP RAISE



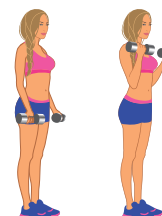
20 REPS LENTES  
20 REPS RAPIDES

## WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



4X8 REPS / HALTÈRES 2KG

## CURL



30 REPS  
HALTÈRE 2KG

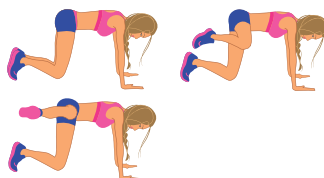
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## DONKEY KICK



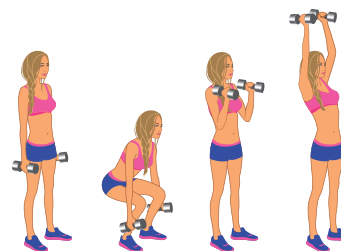
40 REPS PAR JAMBE

## DONKEY SIDE KICK



25 REPS PAR JAMBE

## WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X8 REPS / HALTÈRES 2KG

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE  
2

# VENDREDI TOTAL CORPS

## CORDE À SAUTER



5X30 SECONDES  
(30SEC REPOS ENTRE)

## SIT UPS



30 REPS

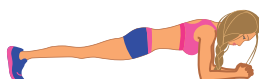
## JUMP LUNGES



20 REPS PAR JAMBE

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## PLANCHE



4X30 SEC  
(30SEC REPOS ENTRE)

## SIT UP & TWIST



3X20 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

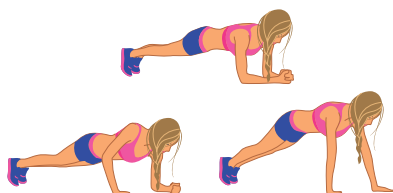
## X-HOPS



15 REPS

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## COMMANDO\*



3X6REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## STANDING BUTTERFLY



30 REPS / HALTÈRES 2KG

## X-HOPS



4X6REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

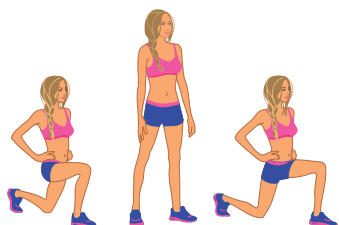
\* Assurez-vous que les hanches ne tournent pas sur les côtés ! Tout le travail réside dans le maintien des hanches parallèles au sol !

SEMAINE  
3&5

# LUNDI ABDOS & CUISSSES

*Pensées positives, résultats positifs ! Bon lundi !*

## ALTERNATE LUNGES



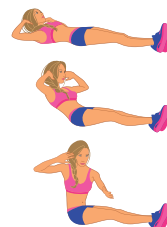
40 REPS SANS SAUTER

## SIT UPS



40 REPS

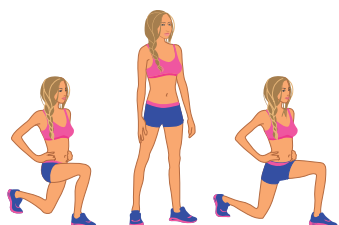
## SIT UP & TWIST



30 REPS PAR CÔTÉ

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## ALTERNATE LUNGES



30 REPS SANS SAUTER

## TOE TOUCHES



30 REPS

## STRAIGHT LEG JACKKNIFES



30 REPS

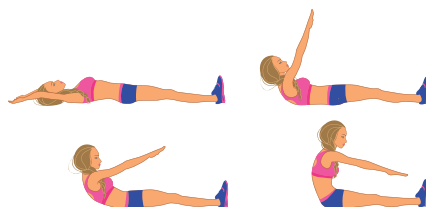
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## JUMP LUNGES



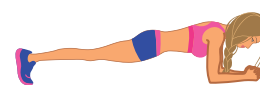
3X10 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## STRAIGHT LEG SIT UP



40 REPS

## PLANCHE



3X45 SEC  
JAMBES TENDUES

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN



SEMAINE  
3&5

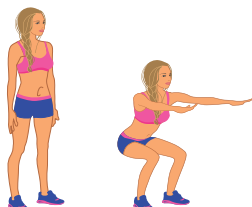
# MERCREDI BRAS & FESSIERS

## DONKEY KICK



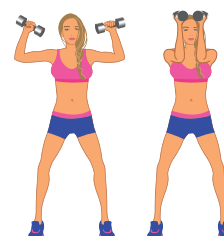
30 LENTES / 30 RAPIDES

## SQUAT



35 REPS

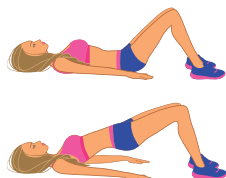
## STANDING BUTTERFLY



40 REPS / HALTÈRES 2KG

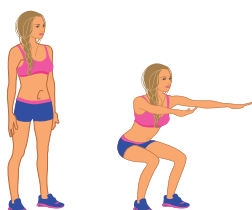
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## BRIDGE



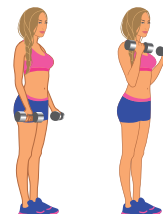
30 LENTES / 20 RAPIDES

## SQUAT



35 REPS

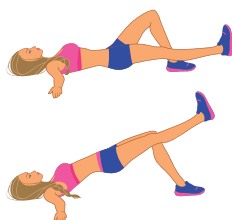
## CURL



50 REPS / HALTÈRES 2KG

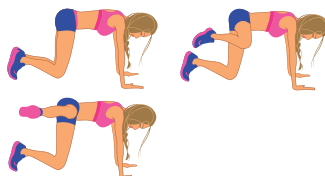
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## SINGE LEG HIP RAISE



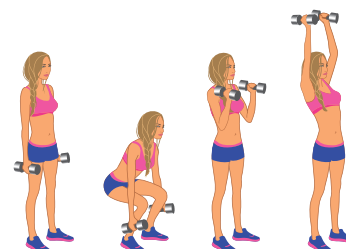
35 REPS PAR JAMBE

## DONKEY SIDE KICK



30 REPS PAR JAMBE

## WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



35 REPS / HALTÈRES 2KG

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE  
3&5

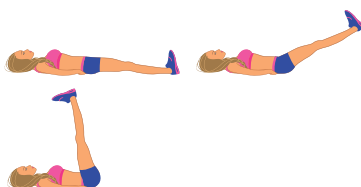
# VENREDI TOTAL CORPS

## CORDE À SAUTER



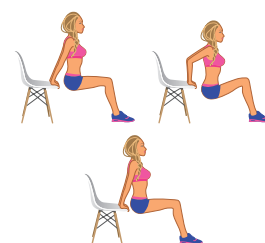
3X1 MINUTE  
(30SEC REPOS ENTRE)

## STRAIGHT LEG RAISES



30 REPS

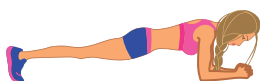
## TRICEPS DIPS



30 REPS

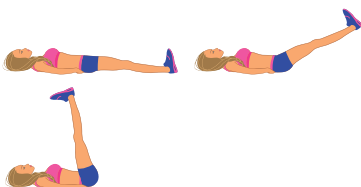
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## PLANCHE



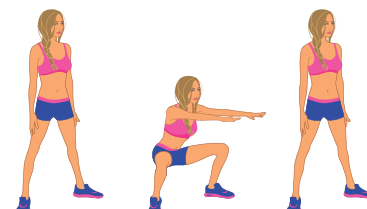
3X1 MINUTE  
(30SEC REPOS ENTRE)

## STRAIGHT LEG RAISES



30 REPS

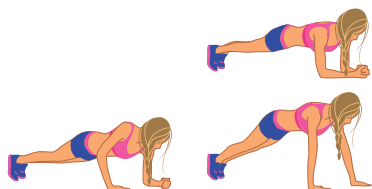
## SUMO SQUAT



30 REPS

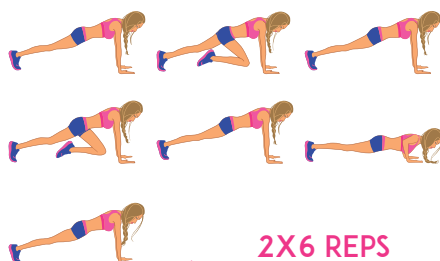
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## COMMANDO



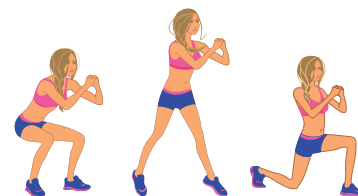
30 REPS

## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



2X6 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

## X-HOPS



3X15 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Assurez-vous que les hanches ne tournent pas sur les côtés ! Tout le travail réside dans le maintien des hanches parallèles au sol !

SEMAINE  
4&6

# LUNDI ABDOS & CUISSSES

*Les deux secrets du succès : 1. Commencez 2. Finir*

## SIT UPS



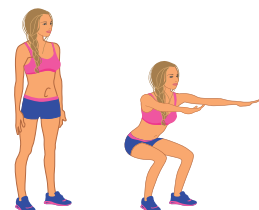
40 REPS

## CORDE À SAUTER



3X1 MINUTE  
(30SEC REPOS ENTRE)

## SQUAT\*



2X30 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

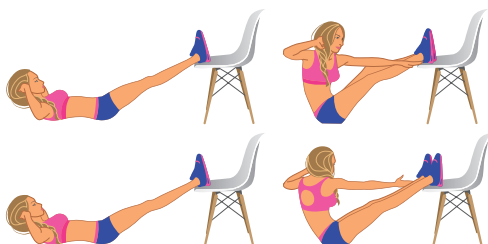
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## TOE TOUCHES



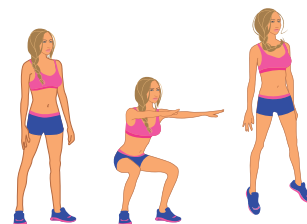
40 REPS

## RAISED LEG UP WITH TWIST



40 REPS

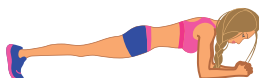
## JUMP SQUAT



3X10 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

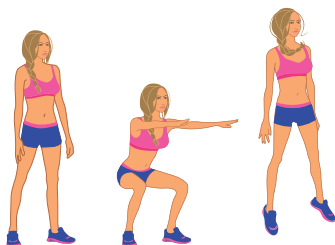
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## PLANCHE



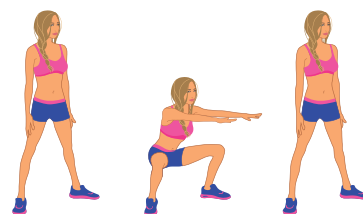
3X1 MINUTE  
(1MN REPOS ENTRE)

## JUMP SQUAT



3X10 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## SUMO SQUAT



3X20 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

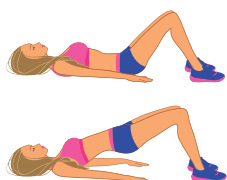
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Pour les filles souhaitant augmenter la taille de leurs cuisses + fesses, rajouter 4 kilos d'haltères dans les mains.

SEMAINE  
4&6

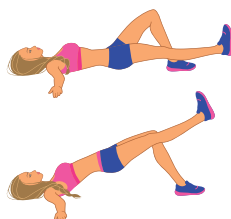
# MERCREDI BRAS & FESSIERS

## BRIDGE\*



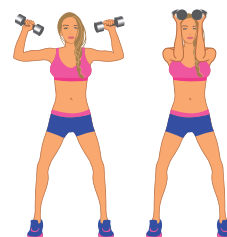
30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

## SINGLE LEG HIP RAISE



30 REPS (HALTÈRES SUR  
LE BASSIN SI BESOIN)

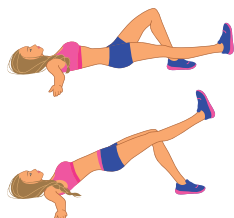
## STANDING BUTTERFLY



40 REPS / HALTÈRES 2KG

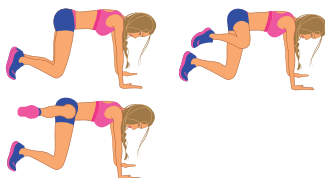
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SINGLE LEG HIP RAISE



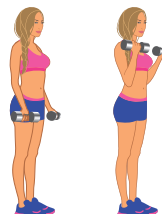
30 REPS (HALTÈRES SUR  
LE BASSIN SI BESOIN)

## DONKEY SIDE KICK



30 REPS PAR JAMBE

## CURL



40 REPS / HALTÈRES 2KG

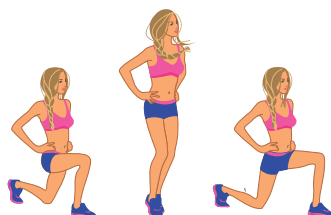
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## DONKEY KICK



40 REPS PAR JAMBE

## JUMP LUNGES



2X15 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

## ARMS EXTENSION



25 REPS PAR BRAS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Pour les filles qui veulent gonfler un peu les fesses, poser 2 haltères de 2kg sur le bassin et les tenir avec les mains.



SEMAINE  
4&6

# VENREDI TOTAL CORPS

## SIT UPS



40 REPS

## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



2X10 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

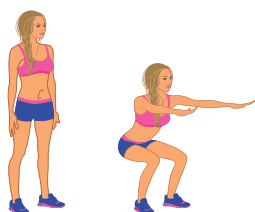
## STANDING BUTTERFLY



30 REPS AVEC HALTÈRES

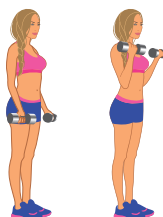
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SQUAT



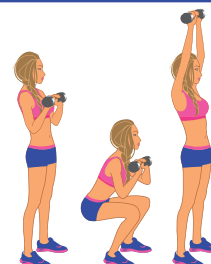
40 REPS

## CURL



40 REPS

## WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X20 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

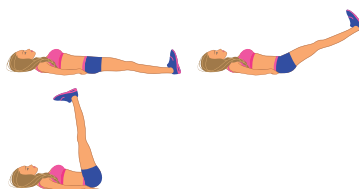
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## JUMP LUNGES



3X10 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## STRAIGHT LEG RAISES



30 REPS

## X-HOPS



3X10 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

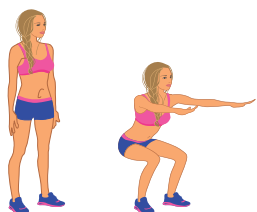
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE  
7&9

# LUNDI ABDOS & CUISSSES

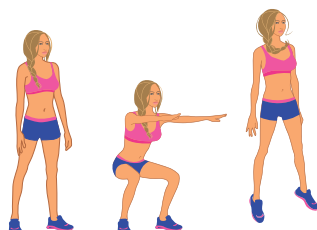
*Vous êtes déjà à la moitié ! Ne relâchez rien !*

## SQUAT



3X25 REPS  
(10SEC REPOS ENTRE)

## JUMP SQUAT



3X15 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

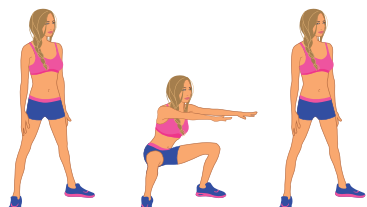
## SIT UPS & TWIST



40 REPS

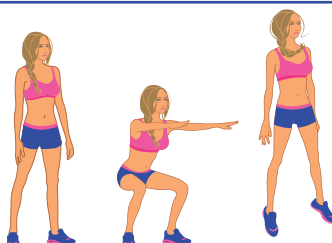
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SUMO SQUAT



2X20 REPS  
(10SEC REPOS ENTRE)

## JUMP SQUAT



3X10 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

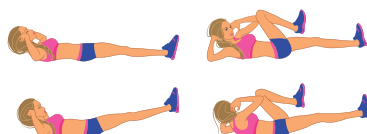
## STRAIGHT LEG JACKKNIFES



40 REPS

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## AB BIKES



2X30 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## MOUNTAIN CLIMBER



2X20 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

## JUMP LUNGES



3X10 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE  
7&9

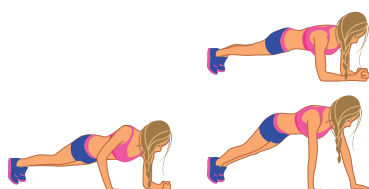
# MERCREDI BRAS & FESSIERS

## CURL



50 REPS  
HALTÈRES 2 OU 4KG

## COMMANDO



2X20 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

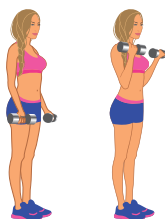
## DONKEY KICK\*



40 REPS PAR JAMBE

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## CURL



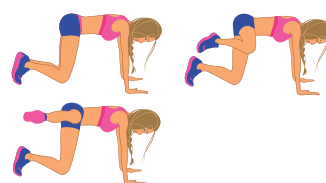
50 REPS  
HALTÈRES 4KG

## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



2X10 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

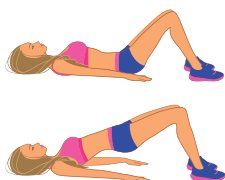
## DONKEY SIDE KICK\*



30 REPS PAR JAMBE

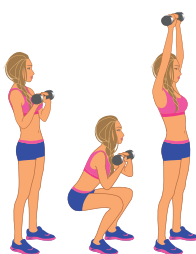
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## BRIDGE\*\*



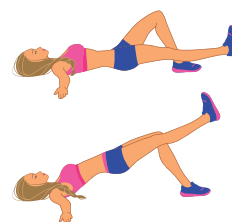
30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

## WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X25 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## SINGLE LEG HIP RAISE



2X20 REPS PAR JAMBE

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

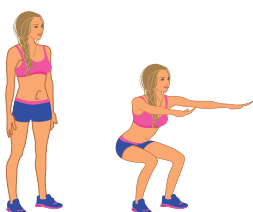
\* Pour les filles qui veulent plus de fessiers : rajouter des lestes aux chevilles de 2kg chacun

\*\* Ajouter 4kg sur les hanches pour les filles qui veulent plus de volume aux fesses

SEMAINE  
7&9

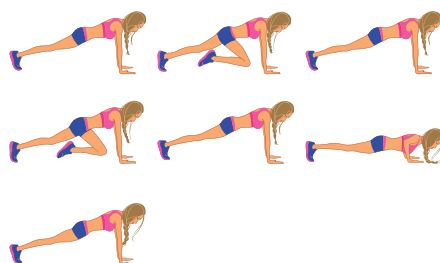
# VENDREDI TOTAL CORPS

## SQUAT



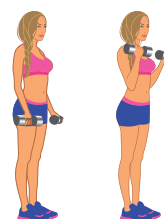
3X25 REPS  
(15SEC REPOS ENTRE)

## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



15 REPS

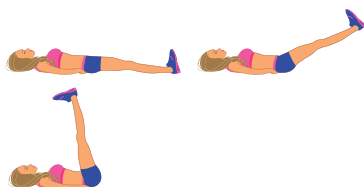
## CURL



50 REPS  
HALTÈRES 2 OU 4KG

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## STRAIGHT LEG RAISES



30 REPS

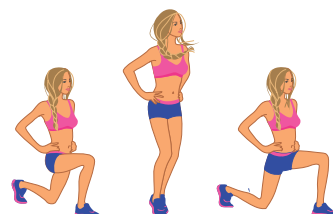
## DONKEY KICK



20 REPS LENTES  
20 REPS RAPIDES

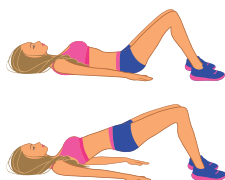
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## JUMP LUNGES



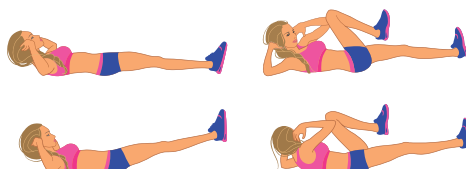
2X15 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## BRIDGE\*



30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

## AB BIKES



2MN SANS S'ARRÊTER

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

## CORDE À SAUTER



4X1 MINUTE  
(30SEC REPOS ENTRE)

\* Ajouter du poids sur les hanches si besoin

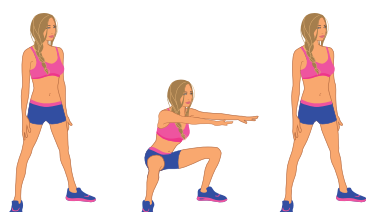


SEMAINE  
8&10

# LUNDI ABDOS & CUISSSES

*Bien dire fait rire, bien faire fait taire ! N'abandonnez pas !*

## SUMO SQUAT



2X30 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## TOE TOUCHES



40 REPS

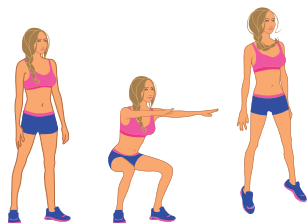
## CORDE À SAUTER



3X1 MINUTE  
(30SEC REPOS ENTRE)

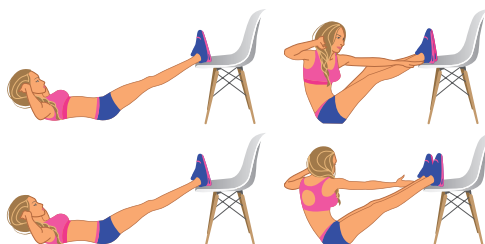
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## JUMP SQUAT



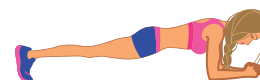
2X20 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## RAISED LEG UP WITH TWIST



30 REPS PAR CÔTÉ

## PLANCHE



2X1 MINUTE  
(15SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## STRAIGHT LEG JACKKNIFES



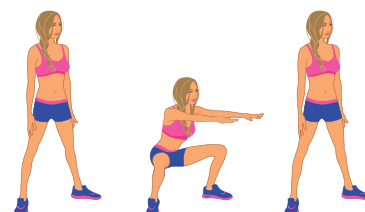
2X30 REPS

## SIT UPS



2X30 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## SUMO SQUAT



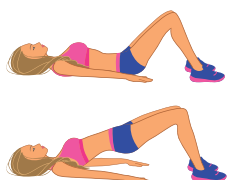
3X30 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE  
8&10

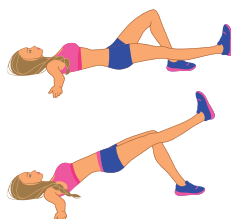
# MERCREDI BRAS & FESSIERS

## BRIDGE\*



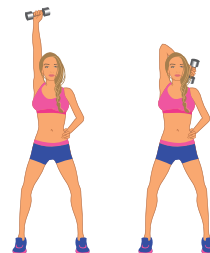
30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

## SINGLE LEG HIP RAISE



20 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

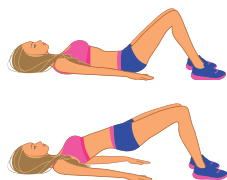
## ARMS EXTENSION



30 REPS PAR BRAS  
HALTÈRE 2KG

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## BRIDGE\*



20 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



20 REPS

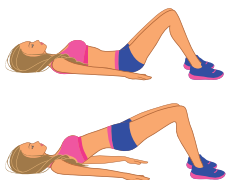
## DONKEY KICK



40 REPS PAR JAMBE

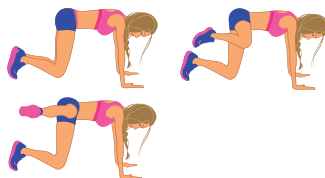
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## BRIDGE\*\*



30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

## DONKEY SIDE KICK



40 REPS PAR JAMBE

## STANDING BUTTERFLY



40 REPS  
HALTÈRES 2 OU 4KG

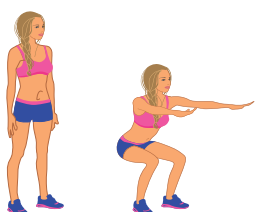
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Rajouter du poids sur le bassin si besoin \*\*Rajouter 4kg sur les hanches pour les filles qui veulent plus de volume aux fesses.

SEMAINE  
8&10

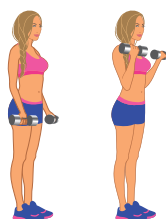
# VENDREDI TOTAL CORPS

## SQUAT



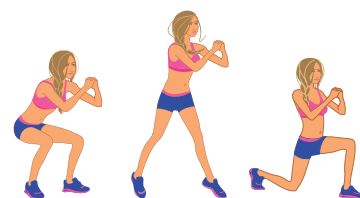
2X30 REPS  
(15SEC REPOS ENTRE)

## CURL



50 REPS  
HALTÈRES 2 OU 4KG

## X-HOPS



2X15 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

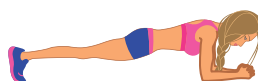
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## STRAIGHT LEG JACKKNIFES



40 REPS

## PLANCHE



2X1 MINUTE  
(15SEC REPOS ENTRE)

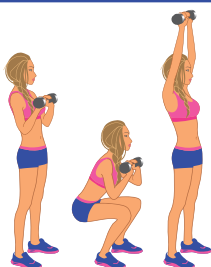
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## TOE TOUCHES



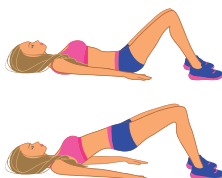
40 REPS

## WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X30 REPS

## BRIDGE



30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

## DONKEY KICK



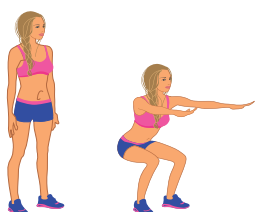
2X30 REPS PAR JAMBE

SEMAINE  
11

# LUNDI ABDOS & CUISSSES

*Encore un peu d'efforts vous y êtes presque !*

## SQUAT



50 REPS

## JUMP LUNGES



20 REPS

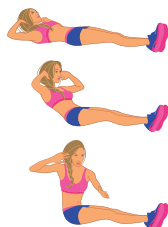
## TOE TOUCHES



40 REPS

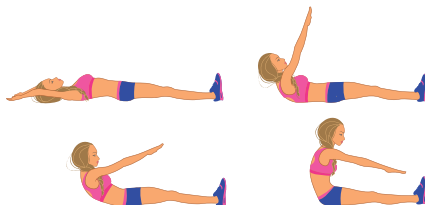
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SIT UPS & TWIST



50 REPS

## STRAIGHT LEG SIT UPS



40 REPS

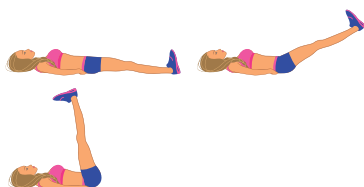
## JUMP LUNGES



20 REPS

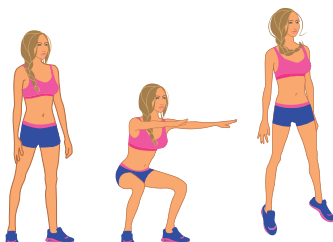
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## STRAIGHT LEG RAISES



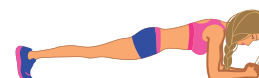
50 REPS

## JUMP SQUAT



2X15 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

## PLANCHE



3X1 MINUTE  
(15SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE  
11

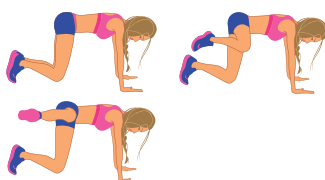
# MERCREDI BRAS & FESSIERS

## DONKEY KICK\*



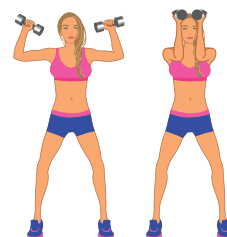
40 REPS LENTES  
PAR JAMBE

## DONKEY SIDE KICK



30 REPS PAR JAMBE

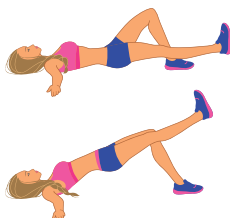
## STANDING BUTTERFLY



50 REPS  
HALTÈRES 2 OU 4KG

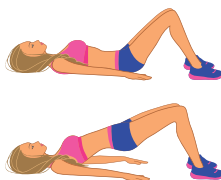
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SINGLE LEG HIP RAISE



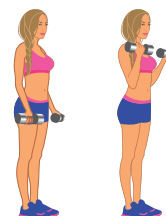
40 REPS PAR JAMBE

## BRIDGE\*\*



50 REPS LENTES

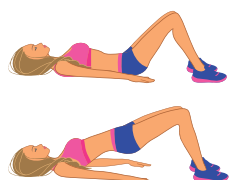
## CURL



50 REPS  
HALTÈRES 2 OU 4 KG

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## BRIDGE\*\*



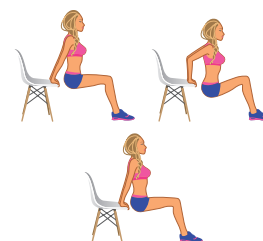
2X30 REPS LENTES  
30 RAPIDES

## DONKEY KICK\*



40 REPS LENTES  
PAR JAMBE

## TRICEPS DIPS



2X20 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

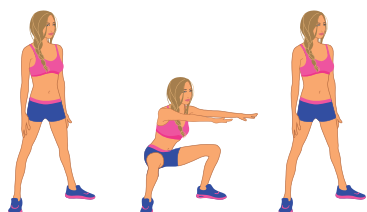
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Ajouter des lestes autour des chevilles si besoin \*\* Ajouter du poids sur le bassin si besoin

SEMAINE  
11

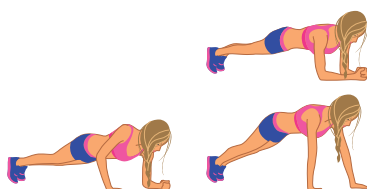
# VENREDI TOTAL CORPS

## SUMO SQUAT



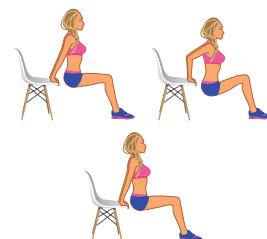
2X30 REPS

## COMMANDO



20 REPS

## TRICEPS DIPS



20 REPS

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## DONKEY KICK



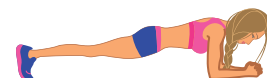
30 LENTES  
30 RAPIDES

## JUMP LUNGES



20 REPS

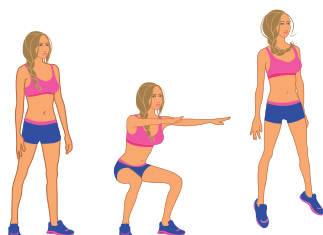
## PLANCHE



2X1 MINUTE  
(15SEC REPOS ENTRE)

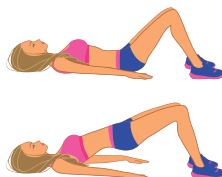
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## JUMP SQUAT



2X20 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

## BRIDGE\*



30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

## STRAIGHT LEG JACKKNIFES



2X20 REPS  
(30SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Ajouter du poids sur le bassin si besoin



SEMAINE  
12

# LUNDI ABDOS & CUISSSES

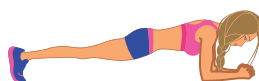
*Vous avez réussi ! Félicitations !*

## SIT UPS & TWIST



40 REPS

## PLANCHE



2X1 MINUTE  
(15SEC REPOS ENTRE)

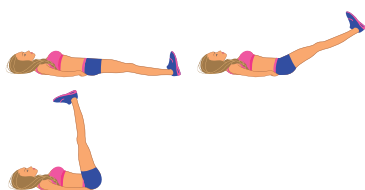
## JUMP LUNGES



30 REPS

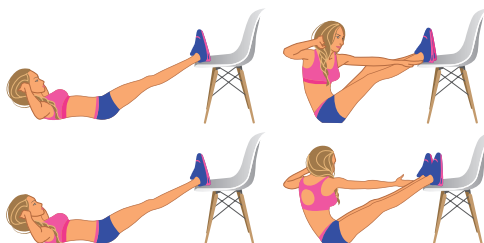
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## STRAIGHT LEG RAISES



40 REPS

## RAISED LEG UP WITH TWIST



40 REPS

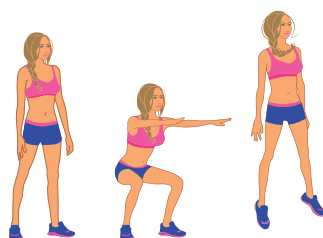
## JUMP LUNGES



30 REPS

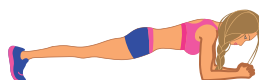
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## JUMP SQUAT



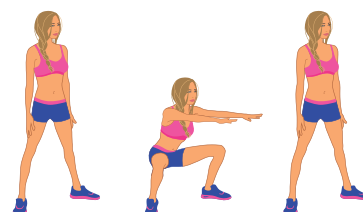
2X15 REPS  
(15SEC REPOS ENTRE)

## PLANCHE



3X1 MINUTE  
(15SEC REPOS ENTRE)

## SUMO SQUAT



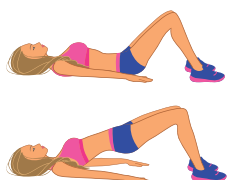
50 REPS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE  
12

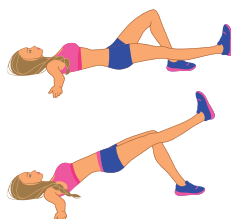
# MERCREDI BRAS & FESSIERS

## BRIDGE



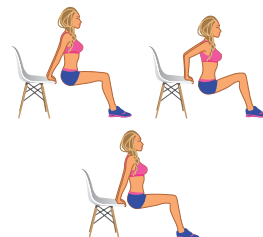
40 REPS LENTES  
20 REPS RAPIDES

## SINGLE LEG HIP RAISE



30 REPS PAR JAMBE

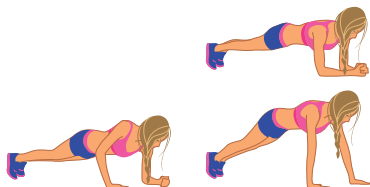
## TRICEPS DIPS



30 REPS

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## COMMANDO



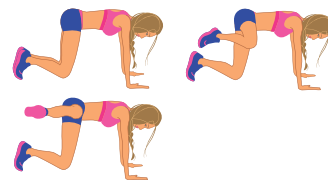
30 REPS

## DONKEY KICK\*



30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

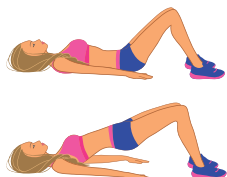
## DONKEY SIDE KICK\*



30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## BRIDGE\*\*



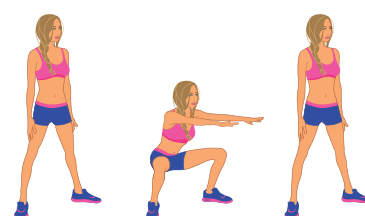
2X30 REPS LENTES  
30 REPS RAPIDES

## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



2X20 REPS  
(1MN REPOS ENTRE)

## SUMO SQUAT



40 REPS

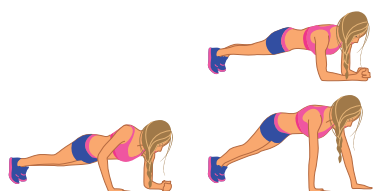
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Ajouter des lestes aux chevilles si besoin    \*\* Ajouter du poids sur le bassin si besoin

SEMAINE  
12

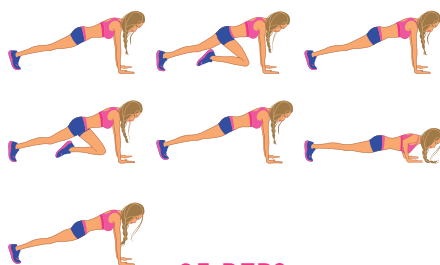
# VENREDI TOTAL CORPS

## COMMANDO



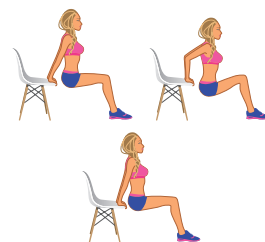
25 REPS

## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



25 REPS

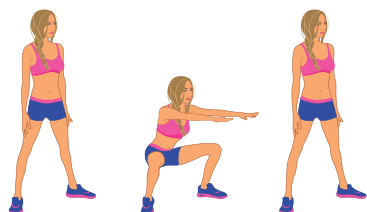
## TRICEPS DIPS



25 REPS

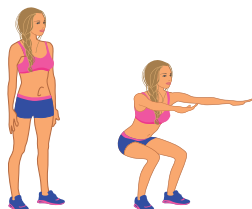
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SUMO SQUAT



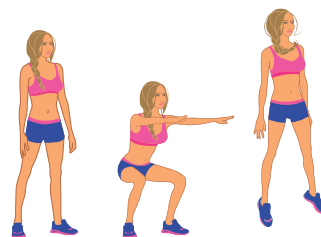
30 REPS

## SQUAT



30 REPS

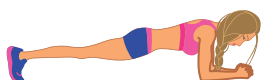
## JUMP SQUAT



30 REPS

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## PLANCHE



3X1 MINUTE  
(30SEC REPOS ENTRE)

## TOE TOUCHES



50 REPS

## STRAIGHT LEG JACKKNIFES



40 REPS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

# DESCRIPTION DES EXERCICES



## SQUAT

Debout, les jambes ouvertes plus larges que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste est droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant et poussant sur les talons.



## SUMO SQUAT

Debout, les jambes écartées, plus largement que la largeur des épaules, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Les fesses arrivent à 5 cm du sol, le buste reste très droit. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Remonter en expirant, en poussant sur les talons et rapprochant les deux fesses l'une contre l'autre.



## JUMP SQUAT

Debout, les jambes ouvertes plus larges que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste reste droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant, et en poussant sur les talons de façon si forte que l'on décolle du sol. On atterrit sur la pointe des pieds, et on repose les talons au sol.



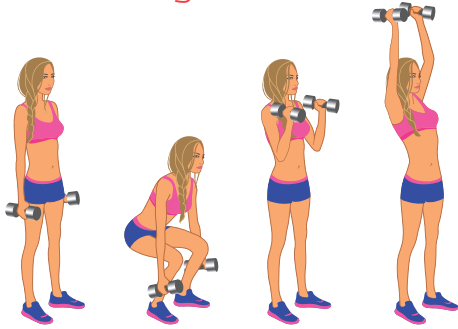
## X HOPS

Commencer en position SQUAT. Sauter en l'air et atterrissez en position de LUNGES (jambe droite devant). Sauter à nouveau et atterrissez en position squat. En position de squat sautez et atterrissez en position lunges jambe gauche devant.



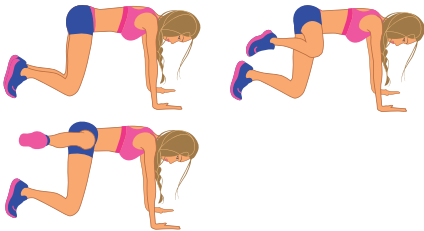
## JUMP LUNGES

Commencez en position de LUNGES, jambe gauche devant jambes droite derrière, laissez un écart parallèle de 15cm entre les jambes (comme sur des rails). En un mouvement explosif sautez en l'air, dans l'air ajuster votre position afin d'atterrir Jambe droite devant, jambe vers l'arrière. Répétez.



## WEIGHTED SQUAT CLEAN AND PRESS

Debout, les jambes écartées, plus largement que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Tenir une haltère dans chaque main, descendre et plier les genoux, les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste reste droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant et poussant sur les talons et poussant les haltères au dessus de la tête on allonge les deux bras. Descendre les haltères vers la poitrine et recommencer.



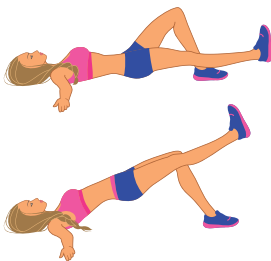
## DONKEY SIDE KICK

En position « quatre pattes », au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Maintenir le dos dans une cambrure naturelle, appuyer avec la pulpe des doigts, et décoller un genou du sol. Les hanches ne doivent presque pas bouger sur les côtés. En soufflant, emmener la jambe sur le côté en essayant de la mettre parallèle au sol. Inspirer ramener doucement le genou à 2 cm du sol.



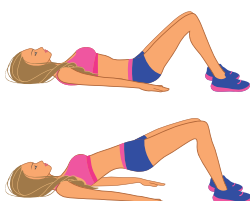
## DONKEY KICK

En position « quatre pattes », au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Maintenir le dos dans une cambrure naturelle, appuyer avec la pulpe des doigts, et décoller une jambe, parallèle au sol. Les hanches doivent rester en alignement parallèle au sol, ne surtout pas osciller sur les côtés. Ramener le genou vers la poitrine en inspirant, puis expirer en tendant la jambe et ramenant le talon vers le plafond. Le bas du dos ne travaille pas. Effectuer ce mouvement lentement au départ pour ne sentir que l'arrière des fessiers travaille.



## SINGLE LEG HIP RAISE

Allongé sur le dos au sol, ramener les talons près des fessiers, juste sous les genoux. En soufflant, pousser sur les talons et décoller le bassin du sol en serrant les deux fesses l'une contre l'autre. Sans tourner le bassin d'un côté ni de l'autre, monter une jambe vers le plafond, perpendiculaire au sol. Maintenir l'alignement genou - bassin - épaules sans basculer sur les orteils. Et pousser à fond sur le talon de la jambe au sol pour maintenir l'élévation.



## BRIDGE

Allongé sur le dos au sol, ramener les talons près des fessiers, juste sous les genoux. En soufflant, pousser sur les talons et décoller le bassin du sol en serrant les deux fesses l'une contre l'autre. Maintenir l'alignement genou - bassin - épaules sans basculer sur les orteils.



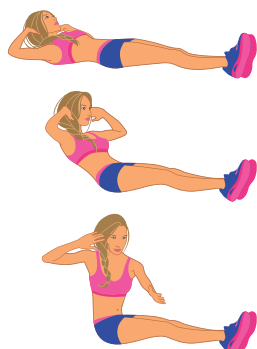
# ABDOS

This PDF is  
© 2015 to Lucile Giraud Your email address  
@hotmail.fr Your telephone number is 0604512745

## SIT UPS



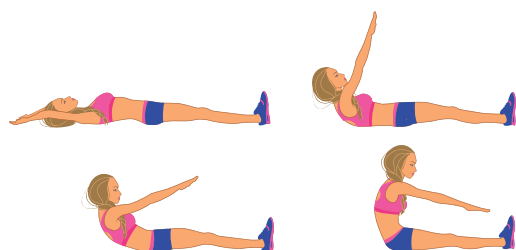
Allongé sur le dos, ramener les pieds près des fessiers. Placer les mains derrière les oreilles, sans entrecroiser les doigts. Le menton éloigné de la poitrine à peu près de la distance d'un poing, sans changer cette distance. Expirer et remonter la poitrine en direction du plafond, décoller les épaules et les omoplates du sol. Inspirer et redescendre doucement sans élan. Très important : ce mouvement ne doit pas être effectué avec vitesse. Le risque serait de trop tirer sur la nuque. Au contraire, plus il est effectué lentement, plus cet exercice utilise les bons muscles à savoir les grands droits et le transverse abdominal.



## SIT UPS AND TWIST

Allongé sur le dos, les jambes sont tendues. Placer les mains derrière les oreilles, sans entrecroiser les doigts. Le menton éloigné de la poitrine à peu près de la distance d'un poing, sans changer cette distance. Expirer et remonter la poitrine en direction du plafond, décoller les épaules et les omoplates du sol. Puis orienter les épaules vers le côté en cherchant à poser la main sur le genou opposé. Inspirer et redescendre doucement sans élan, épaules face au plafond.

## STRAIGHT LEG SIT UPS



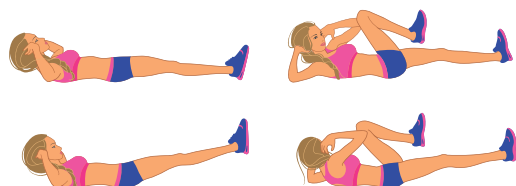
Allongé sur le dos, jambes tendues, pieds flex (pointe du pied remontée vers le visage), serrer les deux genoux et les deux cuisses l'une contre l'autre. En expirant, enrouler le dos vertèbre après vertèbre, pour remonter en position assise. L'objectif est de ne pas décoller les jambes du sol. Serrer le périnée (comme si vous vous reteniez d'une forte envie de faire pipi) et rentrer le nombril sous les côtes et maintenir fort les deux cuisses l'une contre l'autre. Pour redescendre, enrouler à nouveau le dos vertèbre après vertèbre du bas du dos, puis milieu et enfin haut du dos. 1 répétition = 1 mouvement complet enrouler / dérouler du dos.



## TOE TOUCHES

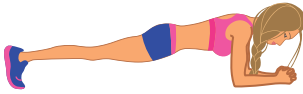
Allongé sur le dos, tendre les bras derrière la tête et remonter les jambes tendues au-dessus des hanches. En soufflant, ramenez les deux mains sur les orteils. Sans prendre d'élan, ni balancer les bras en avant. Reposer doucement le dos au sol, bras derrière la tête en inspirant.

## AB BIKES



Allongé sur le sol, décoller le haut du dos, menton éloigné de la poitrine à peu près de la taille d'un poing. Les mains sont posées de chaque côté de l'arrière de la tête. Ramener les genoux au-dessus des hanches. Puis effectuer un mouvement de pédalo fluide. Le bas du dos ne se décolle pas entièrement du sol, ni ne se plaque. Il faut maintenir une courbure naturelle. Une répétition = 2 mouvements de pédalo (jambe droite + jambe gauche).

## PLANCHE



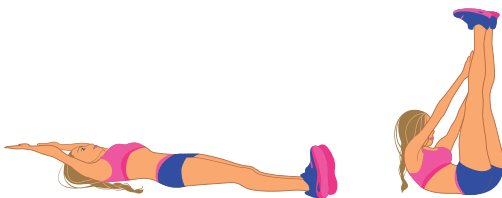
En position « quatre pattes », au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Appuyer fort sur la pulpe des doigts, et allonger les deux jambes. Maintenir l'alignement épaules, bassin, jambes sans cambrer le bas du dos qui doit rester dans une courbure naturelle. Rentrer le nombril vers la colonne vertébrale et respirer normalement. Maintenir les épaules bien dégagées des oreilles. Et pousser fort les mains contre le sol. Les fessiers, les cuisses et les mollets doivent être engagés, en poussant les talons loin vers l'arrière.

## MOUNTAIN CLIMBER

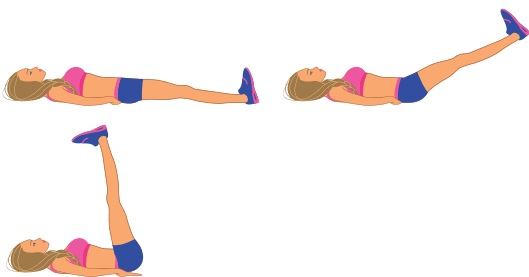


Démarrer en position de planche. Puis sans basculer les épaules ni les hanches sur les côtés, ramener genou droit contre coude droit. Puis replacer le pied au sol à côté du gauche. Et alterner même chose avec le genou gauche et le coude gauche. Une répétition = 1 genou contre coude.

## STRAIGHT LEG JACKKNIFES



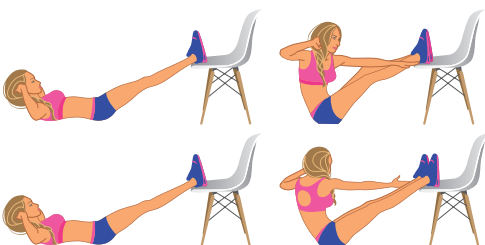
Allongé sur le dos, les bras tendus au-dessus de la tête. Inspirer, et sur l'expiration ramener les jambes tendues au-dessus du bassin en essayant de toucher vos orteils du bout des doigts. Inspirer en descendant bras et jambes au sol. Ne pas prendre d'élan, et réaliser ce mouvement sans tirer sur la nuque. Ce sont les abdos qui travaillent, pas les cervicales.



## STRAIGHT LEG RAISES

Allongé sur le dos, bras le long du corps, pieds flex (orteils en direction du visage). Expirer, ramener les jambes tendues perpendiculaires au sol. Le bas du dos ne se décolle pas, ni ne se cambre. La courbure du dos doit rester naturelle. Maintenir 2 secondes, puis expirer et reposer lentement les pieds au sol.

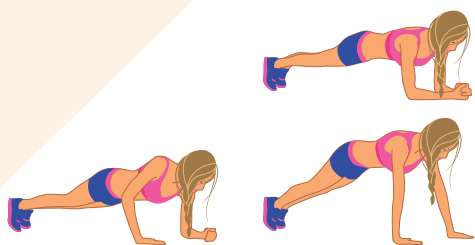
## RAISED LEG SIT UPS WITH TWIST



Allongé sur le dos, poser les talons sur l'assise d'une chaise ou du canapé. Souffler et remonter vertèbre après vertèbre jusqu'à ce que le buste soit droit, en rentrant le nombril sous les côtes. Le ventre ne doit pas être poussé vers l'avant, il faut vraiment remonter le nombril vers l'intérieur pour que le mouvement soit réalisé en toute sécurité. Puis ramener la main gauche sur le pied droit. Revenir face et redescendre vertèbre après vertèbre. Alternier gauche / droite à chaque fois. 1 resp = 1 montée + twist + descente.

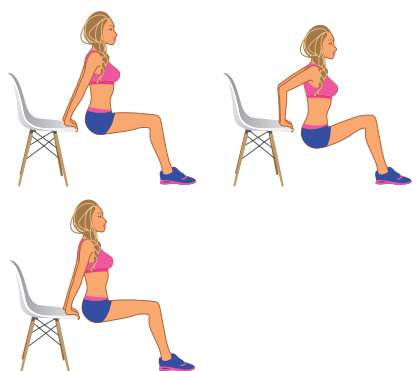
# BRAS

This PDF is  
© 2015 to Lucile Giraud Your email address  
lucile.grd@hotmail.fr Your telephone number is 0604512745



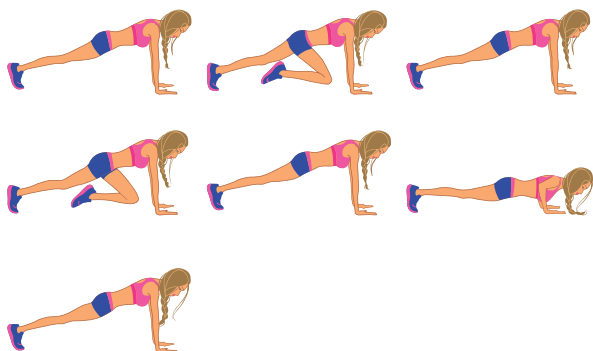
## COMMANDOS

Démarrer en position de planche. Puis sans basculer les épaules ni les hanches sur les côtés, poser l'avant-bras gauche puis l'avant-bras droit au sol. Maintenir les épaules bien loin des oreilles, Tenir deux respirations, puis remonter bras gauche puis bras droit tendu. Alternier ensuite avant-bras droit en premier ...1 répétition = Descente + relevé.



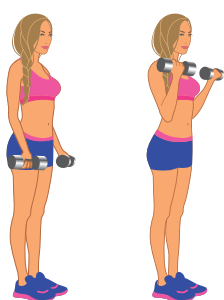
## TRICEPS DIPS

Assise sur le rebord d'une chaise, placer les deux mains de chaque côté des fessiers sur le rebord de la chaise. Avancer légèrement les pieds puis décoller les fesses, genoux juste au-dessus des talons. Resserrer un peu les mains sur le rebord de la chaise. Puis plier les coudes et faire glisser le dos verticalement. Pousser sur les mains pour remonter bras tendus. Pour plus de difficulté : tendre les jambes !



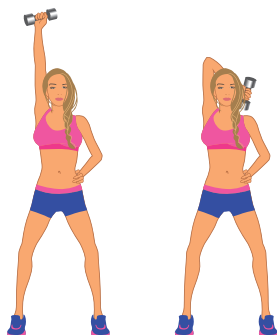
## MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP :

Démarrer avec une répétition de Mountain Climber (jambe droite + jambe gauche). Puis maintenir les coudes rentrés vers l'intérieur, les épaules dégagées des oreilles. Inspirer et plier les coudes de façon à approcher la poitrine à trois centimètres du sol. Expirer et pousser sur les mains pour tendre les bras. Tout le corps descend et remonte en même temps. On ne monte pas les fesses en premier !! 1 répétition = 1 mountain climber droite + gauche + 1 push up. Jusqu'à la semaine 7, le 'push up' peut être réalisé sur les genoux.



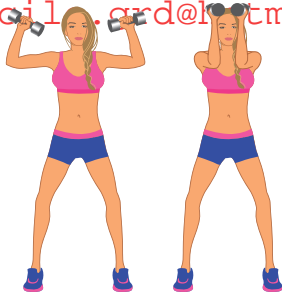
## CURL

Un haltère dans chaque main, debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin. Tendre les bras complètement, mains posées sur les cuisses, paumes de main vers le plafond. Souffler et remonter les mains jusqu'aux épaules. Les coudes ne sont pas posés sur le ventre, sinon c'est de la triche ! Prenez votre temps. Les mains touchent les cuisses et les épaules pour un mouvement complet : afin de créer des muscles fins.



## ARM EXTENSION

Un haltère dans chaque main. Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin. Monter le bras droit vers le plafond, fléchir le coude et placer le bras droit contre l'oreille droite, coude vers le haut, main droite sur l'arrière de l'épaule droite. Sans bouger les épaules ni la tête, tendre le bras, puis replacer les mains derrière l'épaule. Travailler symétriquement : autant de répétitions à droite qu'à gauche !



## STANDING BUTTERFLY

Avec ou sans haltère. Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin. Tendre les bras de chaque côté du corps, les mains à hauteur d'épaule, pas plus haut. Puis fléchir les coudes de façon à placer les mains, juste au-dessus des coudes. Le «butterfly» consiste à rapprocher les deux avant-bras devant le visage, en maintenant les coudes à hauteur d'épaule. Les épaules et les pectoraux sont particulièrement sollicités dans cet exercice. 1 répétition = Fermeture + ouverture.

## ÉTIREMENTS

### BUTT EXTENSION



Allongé sur le dos. Ramener le genou en direction de la poitrine. Le bas du dos ne se décolle pas ni ne se plaque complètement au sol, il faut maintenir une courbure naturelle du dos. Garder le menton éloigné de la poitrine à peu près de la taille d'un poing. Tenir 3 respirations et changer de jambe.



### HAM STRETCH

A genoux, tendre jambe droite en avant, pied flex. Maintenir le dos très droit, poitrine poussée vers le sol, et incliner le buste en direction de la jambe droite. Attention le dos ne doit jamais être rond. Les mains sont soit au sol, soit sur la cuisse droite.



### CHILD POSE

En position « quatre pattes » maintenir les mains au sol et poser les fesses sur les talons en allongeant le dos au maximum. Grappiller quelques centimètres vers l'avant avec les doigts, tout en maintenant le contact des fesses sur les talons.



### SIDE LUNGE STRETCH

Debout, jambes ouvertes très larges et pieds en ouverture. Fléchir la jambe droite, pousser les fesses vers l'arrière et maintenir la jambe gauche tendue. Vous devez sentir un étirement à l'intérieur de la cuisse gauche. Les mains sont posées sur la cuisse droite, pas sur le genou. Rester 3 respirations, et changer de côté.