

PROGRAMME SUMMER BODY

FEMME



TU VEUX ÊTRE AU TOP EN MAILLOT DE BAIN ? ALORS TU ES AU BON ENDROIT !

L'été approche, pour **retrouver la ligne**, **tonifier ton corps** et **définir des muscles** qui nous donne cette apparence svelte, rien de tel qu'un **programme summer body spécial femme** !

Pour **perdre du poids** avant l'été et **dessiner son corps** le plus rapidement possible, il faut mêler la **musculature** aux exercices **cardio**. Nous vous proposons donc un **programme spécial summer body** pour mettre en valeur votre **silhouette féminine** :

- **Tonification des jambes**
- **Tonification des fesses**
- **Tonification du ventre**

Notre programme summer body sera focalisé sur ces 3 régions sans oublier les autres muscles du corps. **L'objectif est de mettre en valeur votre corps pour cet été.**

Le programme se déroule sur **12 semaines** avec 3 séances par semaine et 1 séance bonus de stretching. Voici une semaine type que vous pouvez adapter en fonction de votre emploi du temps :

LUNDI : Séance bas du corps
MARDI : Repos
MERCREDI : Séance abdominaux
JEUDI : Repos
 VENDREDI : Séance cardio
SAMEDI : Repos
DIMANCHE : Stretching

A noter :

➔ Pour varier vos entraînements, vous avez également la possibilité de remplacer les séances par des cours collectifs :

Remplacer la séance **bas du corps** par un cours de **C.A.F** ou **Barre**

Remplacer la séance **abdominaux** par un cours de **Pilates** ou **Abdos Flash**

Remplacer la séance **Cardio** par un cours de **Biking** ou de **Tabata**

➔ Pour les exercices qui nécessitent des haltères, choisissez-les adaptées à vos capacités, afin de ne plus être capable de faire une répétition supplémentaire une fois terminé.

➔ N'hésitez pas à demander conseil à l'un des coachs pour connaître le fonctionnement de chaque machine, et quelle posture avoir afin d'optimiser au mieux vos mouvements.



Les exercices présentés dans ce programme ne sont pas adaptés si :

- Vous avez des pathologies cardiaques
- Vous ressentez des douleurs tendineuses, musculaires ou articulaires anormales
- Vous êtes enceinte

De manière plus générale, ne pratiquez pas d'activité physique sans l'accord de votre médecin.



SÉANCE 1 : BAS DU CORPS (≈1H)

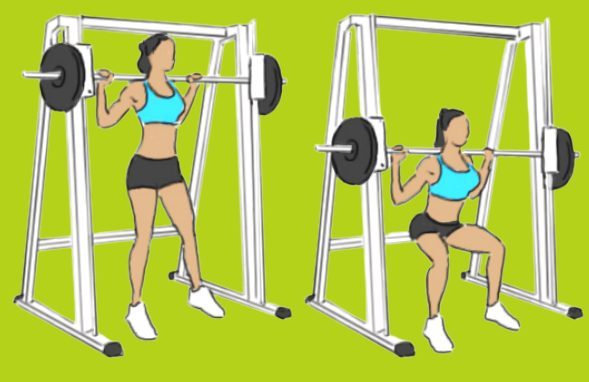
La durée ou le nombre de séries de chaque exercice est écrit dans chaque encart.
Le temps de récupération entre chaque séries est d'une minute.

ECHAUFFEMENT



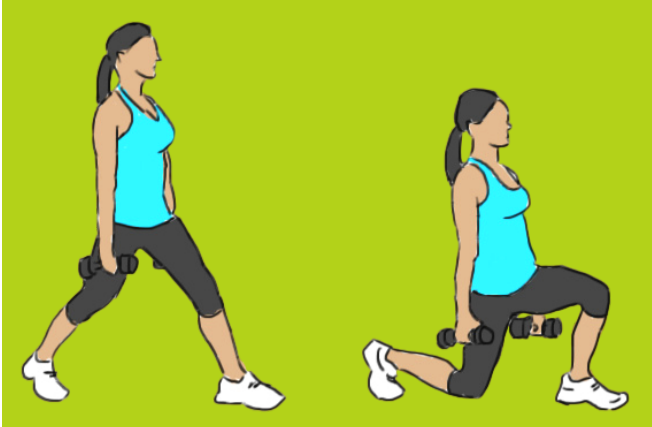
ELLIPTIQUE
15min

SQUATS AVEC HALTÈRE



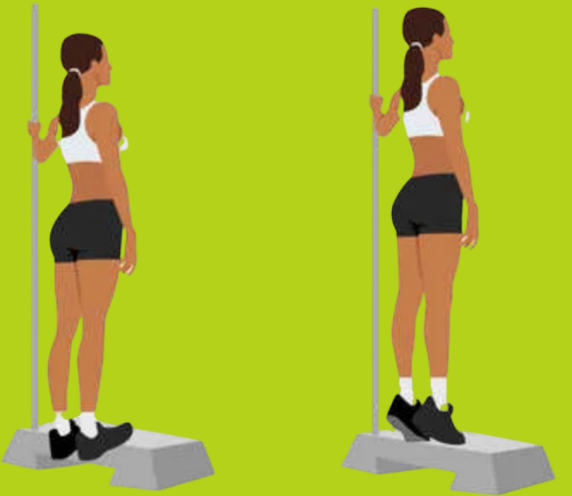
12 répétitions
4 séries

FENTES AVEC HALTÈRE



10 répétitions par jambe
3 séries

IMPULSION DES MOLLETS



15 répétitions
4 séries

HIP TRUST



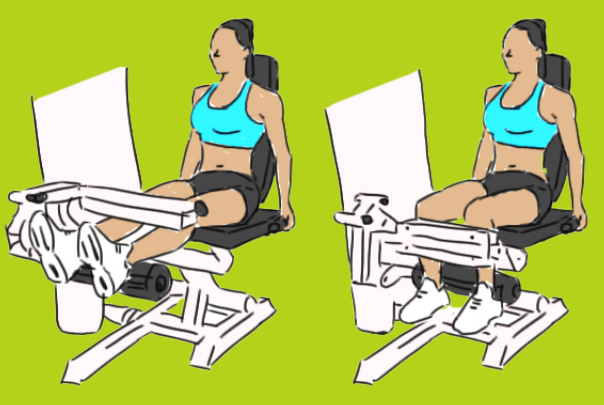
12 répétitions
4 séries

LEG EXTENSION



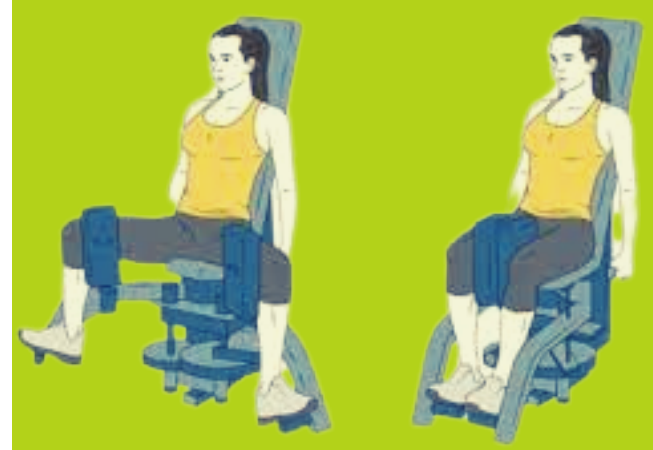
12 répétitions
3 séries

LEG CURL



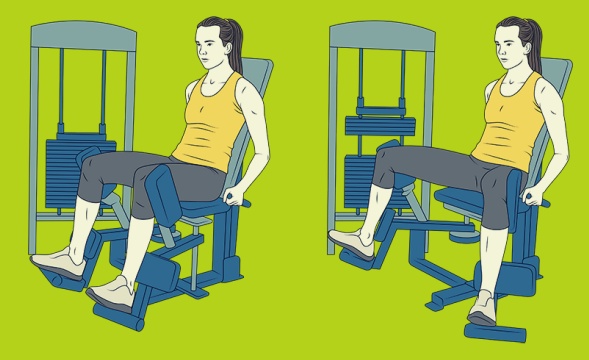
12 répétitions
3 séries

ADDUCTEUR



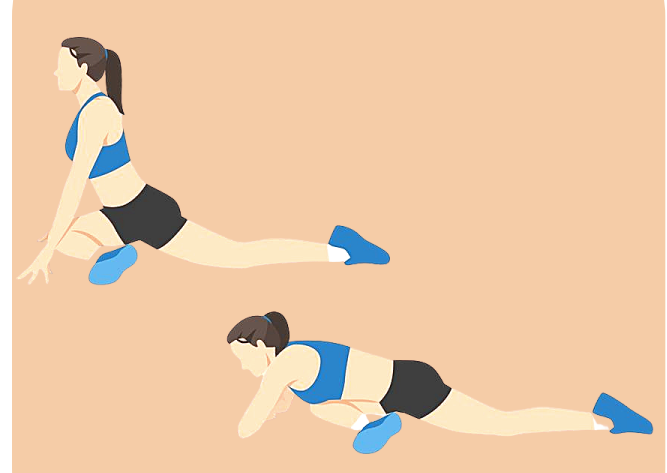
12 répétitions
4 séries

ABDUCTEUR



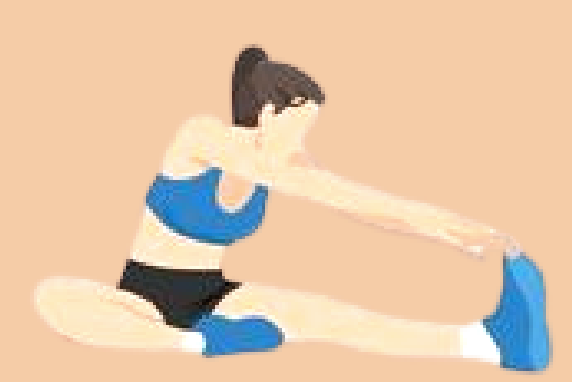
12 répétitions
4 séries

ÉTIREMENT



1 min par jambe

ÉTIREMENT



1 min par jambe

RAPPEL : **POUR VARIER VOS ENTRAINEMENTS, VOUS POUVEZ REMPLACER CETTE SÉANCE
PAR UN COURS DE C.A.F OU BARRE**

SÉANCE 2 : ABDOMINAUX (≈ 50MIN)

La durée ou le nombre de séries de chaque exercice est écrit dans chaque encart.

Le temps de récupération entre chaque séries est d'une minute.

IL EST TRÈS IMPORTANT D'ENGAGER SON PÉRINÉ LORS DES EXERCICES D'ABDOMINAUX.

ÉCHAUFFEMENT



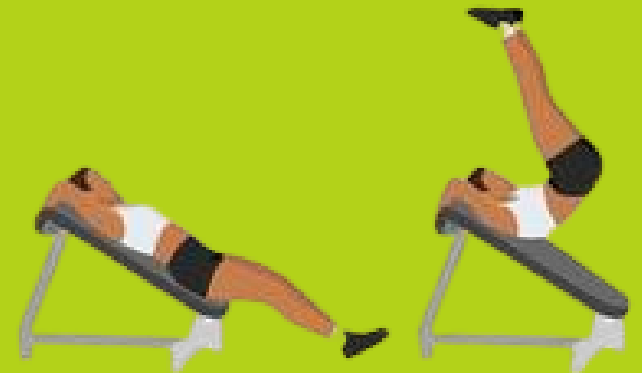
RAMEUR
15min

ABDOMINAL CRUNCH



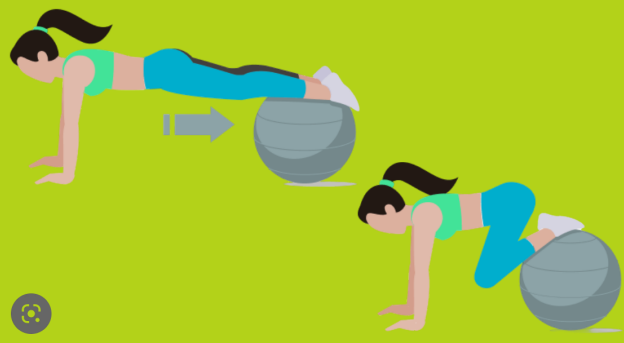
12 répétitions
3 séries

CRUNCH INVERSÉ



10 répétitions
3 séries

SWISS BALL GENOUX POITRINE



15 répétitions
3 séries

RUSSIAN TWIST



12 répétitions
4 séries

PLANCHE



1 MIN
3 séries

PLANCHE LATÉRALE



1 MIN par côté
2 séries

ÉTIREMENT



45 SECONDES

ÉTIREMENT



30 SECONDES
par côté

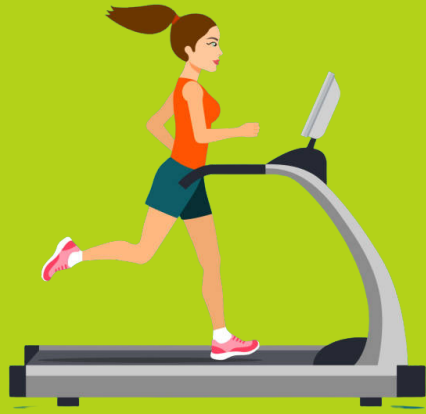
**RAPPEL : POUR VARIER VOS ENTRAÎNEMENTS, VOUS POUVEZ REMPLACER CETTE SÉANCE
PAR UN COURS DE PILÂTES OU ABDOS FLASH**



SÉANCE 3 : CARDIO (≈ 45MIN)

La durée ou le nombre de séries de chaque exercice est écrit dans chaque encart.
1 MINUTE DE RÉCUPÉRATION ACTIVE ENTRE CHAQUE EXERCICE (MARCHER OU SAUTER).

TAPIS
MARCHE RAPIDE



5min

ELLIPTIQUE



10min

ESCALIER



10min

ASSAULT BIKE



30 SECONDES
4 séries

JUMPIN' JACK



30 SECONDES
3 séries

RUNNER



30 SECONDES
4 séries

SÉANCE 4 : STRETCHING (≈ 25MIN)

La durée de chaque exercice est écrit dans chaque encart.

PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION, VOUS ENCHENEZ SIMPLEMENT LES MOUVEMENTS

ETIREMENT LATÉRAL



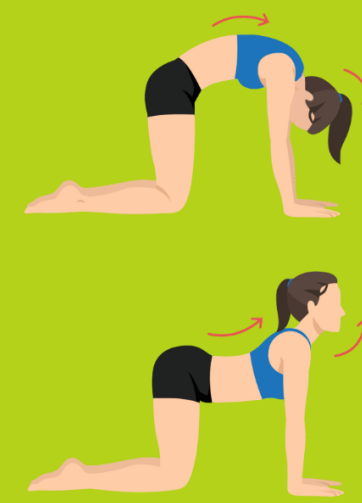
5 respirations
par côté

FLEXION AVANT JAMBES ECARTÉES



8 respirations

CHIEN / CHAT



Inspiration : Dos creux
Expiration : Dos rond
8 respirations

CHIEN TÊTE EN BAS



10 respirations

COBRA



10 respirations

FLEXION 1 JAMBE



8 respirations par côté

SPINE TWIST



8 respirations par côté

FLEXION AVANT



12 respirations

NOTE :

AYEZ UNE **RESPIRATION LENTE ET PROFONDE** LORS DE LA SÉANCE.
POUR VOUS AIDER, **COMPTEZ** JUSQU'A 4 EN INSPIRANT ET JUSQU'A 8 EN EXPIRANT.
ENFIN, ESSAYEZ D'**ALLER PLUS LOIN** LORS DES EXPIRATIONS.