

42 JOURS SPORTIFS

à la maison

**EMMA
FORME**



HELLO ! Moi c'est Emma

Passionnée par le sport depuis mon plus jeune âge, j'ai eu la chance de pratiquer de nombreuses disciplines telles que la natation, le tennis, le triathlon, le judo...

J'ai découvert ma passion pour la musculation et le fitness, il y a maintenant 5 ans. Puis j'ai décidé d'en faire mon métier.

Aujourd'hui, j'accompagne des personnes afin de leur permettre de se sentir mieux dans leurs corps et d'améliorer leur confiance en soi.

Ton bien-être est ma priorité, je suis ravie que tu aies rejoint notre équipe pour toi aussi te remettre en forme afin de devenir la meilleure version de toi-même et d'atteindre tes objectifs !

Bonne lecture et surtout bonnes séances !

REJOINS NOUS !



Félicitations à toi, tu viens de faire le 1er pas vers ton objectif. Voici un lien pour consulter les témoignages des personnes ayant déjà fini le programme. N'hésite pas à nous partager ton témoignage par la suite.

Google



Avis Clients



Scanne ou clique sur le QR Code

SOMMAIRE

PRÉSENTATION	1
ÉQUIPEMENTS	4
MENSURATIONS	5
BONUS NUTRITION	6
CONSEILS	11
PROGRAMME	12
Semaine 1	13
Semaine 2	16
Semaine 3	19
Semaine 4	23
Semaine 5	26
Semaine 6	29
CONTACT	33
CLAUDE DE NON RESPONSABILITÉ	34

ÉQUIPE TOI !

POUR TES SÉANCES



UN TAPIS OU
UNE SERVIETTE



UN KETTLEBELL
DE 6 À 8 KG



UNE BOUTEILLE
D'EAU

C'est parti !

MENSURATIONS

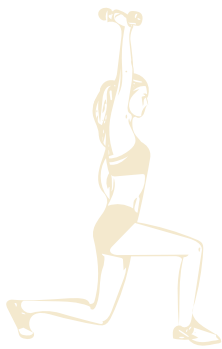
SEMAINE	1	2	3	4	5	6
Date et heure						
Bras droit						
Poitrine						
Taille						
Hanche						
Fessier						
Cuisse droite						
POIDS						

Prends tes mensurations chaque dimanche matin à jeun.
Fais une photo de face et de profil au début puis à la fin du programme !

BONUS NUTRITION

Pour perdre, prendre ou bien maintenir ton poids, il te faudra connaître ton besoin **énergétique journalier** !

Voici comment le calculer :



Pour les FEMMES :

$$\begin{aligned} MB &= 2,741 + (0,0402 \times \text{poids en kg}) \\ &+ (0,711 \times \text{taille en m}) \\ &- (0,0197 \times \text{âge en années}) \\ &\times 239 = \text{besoin énergétique (kcal)} \end{aligned}$$



Pour les HOMMES :

$$\begin{aligned} MB &= 0,276 + (0,0573 \times \text{poids en kg}) \\ &+ (2,073 \times \text{taille en m}) \\ &- (0,0285 \times \text{âge en années}) \\ &\times 239 = \text{besoin énergétique (Kcal)} \end{aligned}$$

Exemple : femme de 60 kg, 1,70 m et 25 ans

$$\begin{aligned} MB &= 2,741 + (0,0402 \times 60) \\ &+ (0,711 \times 1,70) \\ &- (0,0197 \times 25) \\ &\times 239 = 1403 \text{ Kcal} \end{aligned}$$



BONUS

NUTRITION

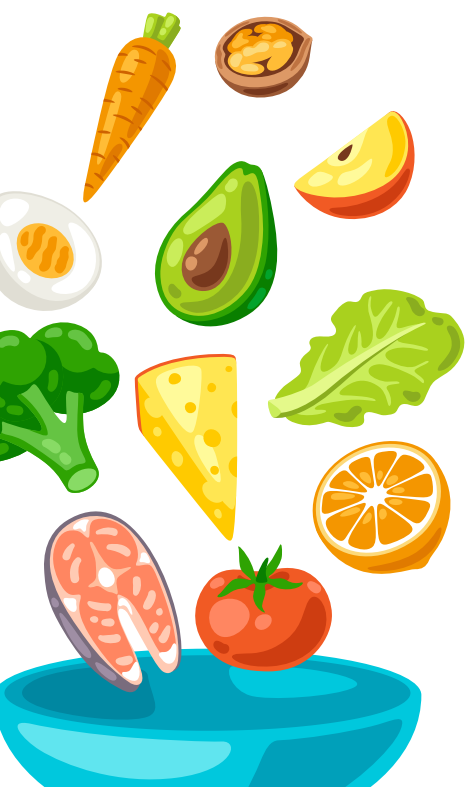
Ensuite, multiplie ton MB par le facteur correspondant à **ton niveau d'activité** :

Sédentaire (peu ou pas d'exercice) :
MB x 1.2

Peu actif (exercice 2 à 3 jours par semaine) :
MB x 1.3

Moyennement actif (exercice 4 à 5 jours par semaine) :
MB x 1.4 à 1.6

Très actif (exercice long et intense 6 à 7 jours par semaine) :
MB x 1.7 à 1,8



*Exemple : femme de 60 kg, 1,70 m, 25 ans
qui réalise 3 séances de sport à moyennes
intensités par semaine*

1403 x 1,3 = 1824 Kcal / jour

Attention, la valeur de ton MB peut varier en fonction de ton état de santé, en cas de dérèglement hormonal ou de maladie chronique, veille à consulter ton médecin !

BONUS NUTRITION

La dernière étape du calcul, dépend de ton objectif :

Pour perdre du poids,
tu devras créer un déficit calorique de 300 à 400kcal par jour.

Pour cela, tu as juste à enlever 300 à 400 au calcul de ton MB.

Pour finir, ajuste ton MB chaque semaine en fonction du changement de ton poids.

Conseil : Veille à ne pas trop te restreindre d'un coup, diminue ton nombre de calories journalier progressivement si besoin (d'abord de 100kcal par jour la 1ère semaine puis de 200kcal la 2ème pour enfin atteindre 300kcal la 3ème).

Exemple : perte de poids donc déficit de 300kcal
 $1824 - 300 = 1524 \text{ Kcal / jour}$

Il faudra consommer 1524 Kcal par jour jusqu'au prochain calcul du MB la semaine suivante.



BONUS NUTRITION

Pour prendre du poids,
tu devras augmenter ton apport calorique de 300 à 500 kcal par jour.

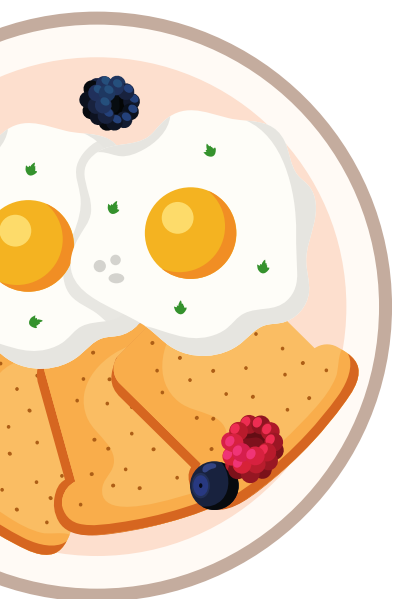
Pour cela, tu as juste à ajouter 300 à 400 au calcul de ton MB. Pour finir, ajuste ton MB chaque semaine en fonction du changement de ton poids.

Conseil : Veille à ne pas trop manger d'un coup, augmente ton nombre de calories journalier progressivement si besoin (d'abord de 100kcal par jour la 1ère semaine puis de 200kcal la 2ème pour enfin atteindre 300kcal la 3ème).

Exemple : prise de poids donc augmenter ton apport de 300kcal.

$1824 + 300 = 2124 \text{ Kcal / jour.}$

Il faudra consommer 2124 Kcal par jour jusqu'au prochain calcul du MB la semaine suivante.



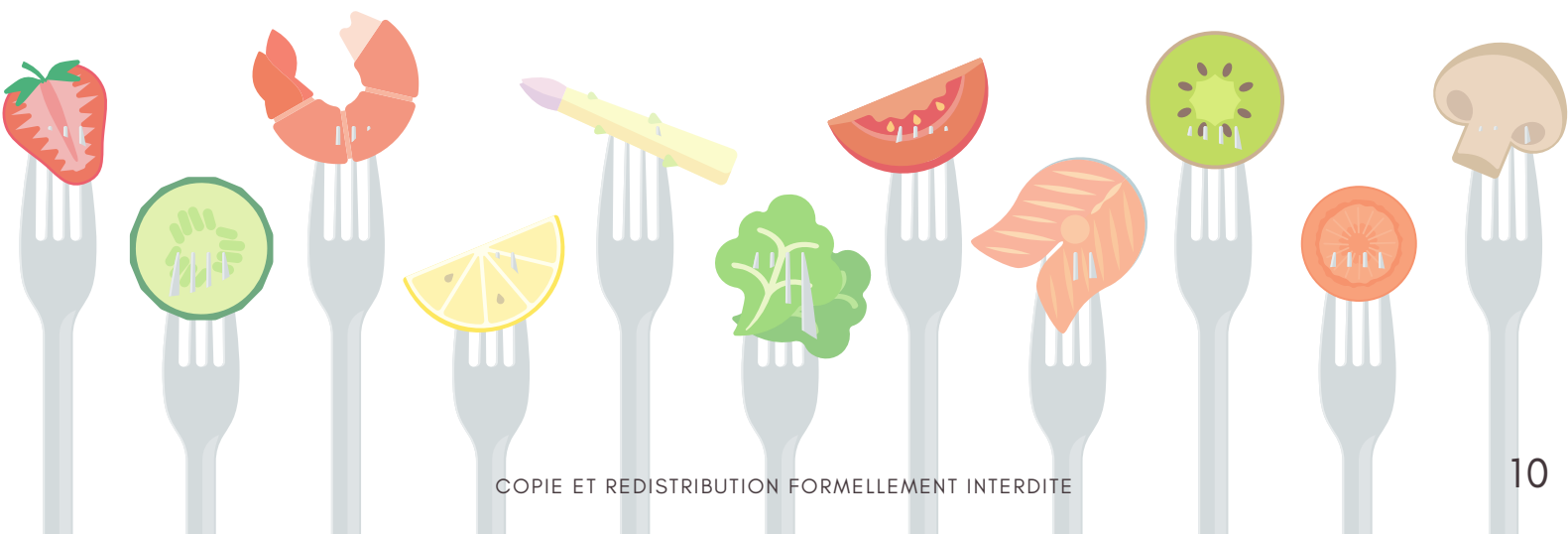
Pour maintenir le poids, tu devras consommer le nombre de calories journalier correspondant au MB que tu as calculé.

BONUS

NUTRITION

Maintenant, il ne te reste plus qu'à adapter tes quantités alimentaires journalières progressivement en fonction de ton objectif et en laissant ton corps s'adapter progressivement.

Conseil : limite les plats préparés, les Fast Food, les sucres industriels et commence à cuisiner ce qui te plaît sans trop te frustrer !



4 conseils

pour atteindre tes objectifs

1

Boire régulièrement
des petites quantités

2

Augmenter tes charges
progressivement

3

Garder le contrôle dans tes
mouvements

4

Réaliser des amplitudes
complètes sur les
mouvements

PROGRAMME

6 SEMAINES

3 séances / semaine

À TOI DE JOUER !

Séance 1 : Semaine 1

Renforcement haut et bas du corps

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

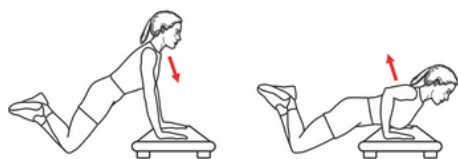
2 - Squat libre



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	12	01:00

Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Faire un développé de jambes - Descendre les genoux à 90° d'angle ou les cuisses parallèles au sol

3 - Pompes genoux mains surélevées



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	4 à 12	01:30

Mains placées sur le step à la largeur des épaules, faire des push-ups les genoux au sol - Garder le dos droit, les hanches droites et les abdos contractés

4 - Développé épaules avec Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:30

Tenir un kettlebell entre vos mains devant votre poitrine et faire un développé d'épaules - Les genoux légèrement fléchis, le dos droit, les abdos contractés et la tête haute

5 - Mountain Climber surélevées



SÉRIES	DURÉE	REPOS
6	00:10	00:15

Position planche, les mains sur un banc, amener un genou vers la poitrine - Effectuer le mouvement lentement en alternant les 2 jambes - Stabiliser le bassin pour empêcher qu'il bouge - Abdos contractés

6 - Extension lombaire



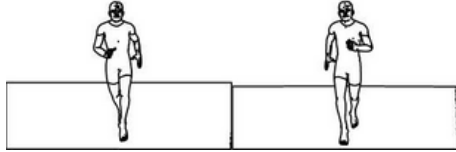
SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	12	00:45

Couché sur le ventre - Menton entré - Soulever les coudes et les mains en engageant les muscles du dos - Décoller les genoux du sol en contractant les fessiers (jambes légèrement fléchies) - Allonger les bras en avant

Séance 2 : Semaine 1

Full Body circuit

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Le circuit

EFFORT	REPOS	TOURS
04:20	02:30	3



2A - Fentes avant marché



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Se déplacer vers l'avant en lunge tout en gardant le dos droit et les abdos contractés



2B - Squat développé



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Débuter accroupi (squat complet) les pieds la largeur des épaules - Tenir un kettlebell à l'épaule dans chaque main - Se lever tout en soulevant la charge au-dessus de l'épaule - Revenir à la position de départ



2C - Abdominaux / Crunch



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Placer les mains de chaque côté de la tête et les pieds à plat au sol - Garder les abdos contractés et lever les épaules



2D - Jumping Jack



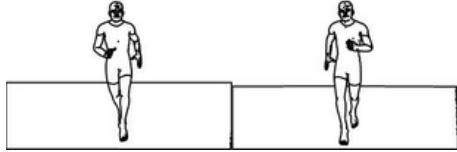
SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:00

Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps - Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute

Séance 3 : Semaine 1

Cuisses-Abdo-Fessiers

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
3	8 à 12	01:00

Position large des jambes, pieds ouverts, prendre le kettlebell prise neutre - Tirer la charge en gardant le dos droit et la tête haute - Descendre le kettlebell au sol - Abdos contractés

3 - Pont sur le dos avec ou sans KB



SÉRIES	RÉP.	REPOS
3	8 à 12	01:00

Sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol - Tenir un kettlebell sur le ventre - Lever les fesses en alignant les cuisses avec le tronc - Maintenir la position

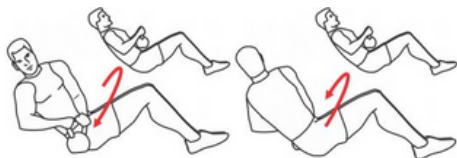
4 - Fentes sur une jambe



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	01:00

En position de split squat - Maintenir la position durant quelques secondes - Hanche et genoux à environ 90° - Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus

5 - Rotation du tronc avec Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
3	8 à 12	01:00

Garder un angle d'environ 90° aux hanches et aux genoux - Kettlebell au-dessus du nombril - Le déposer au sol à droite et à gauche en tournant les épaules

Séance 1 : Semaine 2

Renforcement haut et bas du corps

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

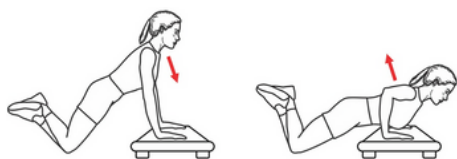
2 - Gobelet Squat avec ou sans Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Tenir un kettlebell entre les mains devant la poitrine et faire un développé de jambes - Garder le dos droit, abdos contractés et tête haute

3 - Pompes genoux mains surélevées



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	4 à 12	01:30

Mains placées sur le step à la largeur des épaules, faire des push-ups les genoux au sol - Garder le dos droit, les hanches droites et les abdos contractés

4 - Développé épaules avec Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Tenir un kettlebell entre vos mains devant votre poitrine et faire un développé d'épaules - Les genoux légèrement fléchis, le dos droit, les abdos contractés et la tête haute

5 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Debout, pieds à la largeur des hanches - Tenir le kettlebell à 2 mains - Abdos contractés - Se pencher vers l'avant en poussant les fesses vers l'arrière - Dos droit, tête alignée avec le corps - Ne pas toucher le sol

6 - Mountain Climber au sol ou surélevées



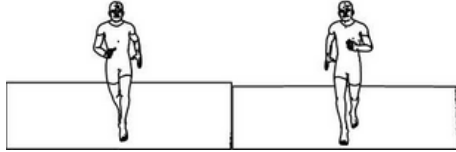
SÉRIES	DURÉE	REPOS
6	00:12	00:15

Position planche - Tirer les genoux vers l'épaule opposée sous le corps, en alternance - Abdos contractés et tête droite

Séance 2 : Semaine 2

Full Body circuit

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Le circuit

EFFORT	REPOS	TOURS
04:20	02:30	3



2A - Fentes avant marché



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Se déplacer vers l'avant en lunge tout en gardant le dos droit et les abdos contractés



2B - Squat développé



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Débuter accroupi (squat complet) les pieds la largeur des épaules - Tenir un kettlebell à l'épaule dans chaque main - Se lever tout en soulevant la charge au-dessus de l'épaule - Revenir à la position de départ



2C - Planche tape épaule sur les pieds ou sur les genoux



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:35	00:20

Position planche - Taper l'épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit - Dos droit, abdos contractés



2D - Jumping Jack



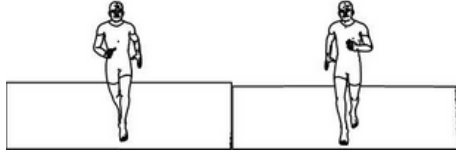
SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:00

Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps - Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute

Séance 3 : Semaine 2

Cuisses-Abdo-Fessiers

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:00

Position large des jambes, pieds ouverts, prendre le kettlebell prise neutre - Tirer la charge en gardant le dos droit et la tête haute - Descendre le kettlebell au sol - Abdos contractés

3 - Pont sur le dos avec ou sans KB



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:00

Sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol - Tenir un kettlebell sur le ventre - Lever les fesses en alignant les cuisses avec le tronc - Maintenir la position

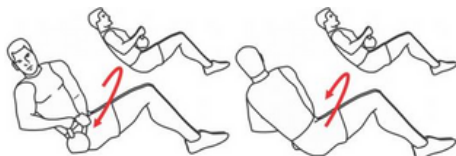
4 - Fentes sur une jambe



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	01:00

En position de split squat - Maintenir la position durant quelques secondes - Hanche et genoux à environ 90° - Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus

5 - Rotation du tronc avec Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:00

Garder un angle d'environ 90° aux hanches et aux genoux - Kettlebell au-dessus du nombril - Le déposer au sol à droite et à gauche en tournant les épaules

Séance 1 : Semaine 3

Renforcement haut et bas du corps

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

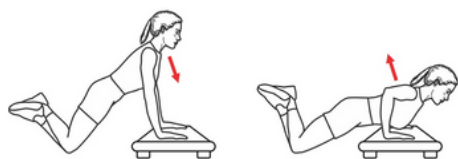
2 - Gobelet Squat avec ou sans Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Tenir un kettlebell entre les mains devant la poitrine et faire un développé de jambes - Garder le dos droit, abdos contractés et tête haute

3 - Pompes genoux mains surélevées



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	4 à 12	01:30

Mains placées sur le step à la largeur des épaules, faire des push-ups les genoux au sol - Garder le dos droit, les hanches droites et les abdos contractés

4 - Développé épaules avec Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Tenir un kettlebell entre vos mains devant votre poitrine et faire un développé d'épaules - Les genoux légèrement fléchis, le dos droit, les abdos contractés et la tête haute

5 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Debout, pieds à la largeur des hanches - Tenir le kettlebell à 2 mains - Abdos contractés - Se pencher vers l'avant en poussant les fesses vers l'arrière - Dos droit, tête alignée avec le corps - Ne pas toucher le sol

6 - Mountain Climber au sol ou surélevées



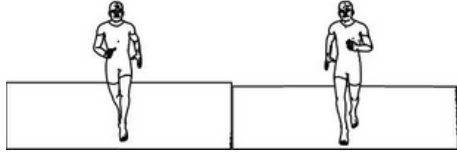
SÉRIES	DURÉE	REPOS
6	00:12	00:15

Position planche - Tirer les genoux vers l'épaule opposée sous le corps, en alternance - Abdos contractés et tête droite

Séance 2 : Semaine 3

Full Body circuit

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Le circuit

EFFORT	REPOS	TOURS
04:20	02:30	4



2A - Fentes avant marché



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Se déplacer vers l'avant en lunge tout en gardant le dos droit et les abdos contractés



2B - Squat développé



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Débuter accroupi (squat complet) les pieds la largeur des épaules - Tenir un kettlebell à l'épaule dans chaque main - Se lever tout en soulevant la charge au-dessus de l'épaule - Revenir à la position de départ



2C - Abdominaux / Crunch



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Placer les mains de chaque côté de la tête et les pieds à plat au sol - Garder les abdos contractés et lever les épaules



2D - Jumping Jack



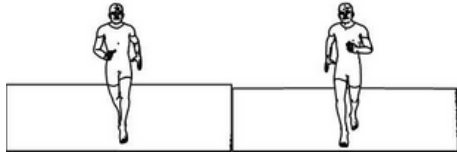
SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:00

Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps - Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute

Séance 3 : Semaine 3

Cuisses-Abdo-Fessiers

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:00

Position large des jambes, pieds ouverts, prendre le kettlebell prise neutre - Tirer la charge en gardant le dos droit et la tête haute - Descendre le kettlebell au sol - Abdos contractés

3 - Élévation de hanche sur canapé ou banc avec KB



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:00

Dos appuyé sur un banc - Dos droit, abdos contractés, tête droite - Placer le KB au-dessus des hanches et le tenir fermement - Lever les hanches jusqu'à l'alignement des cuisses avec le corps

4 - Fentes sur une jambe



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	01:00

En position de split squat - Maintenir la position durant quelques secondes - Hanche et genoux à environ 90° - Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus

5 - Rotation du tronc avec KB et pieds décollés



SÉRIES	RÉP.	REPOS
3	8 à 12	01:00

En équilibre sur les fesses, jambes allongées vers l'avant - Faire pivoter le KB d'un côté et de l'autre des hanches en tournant les épaules - Abdos contractés

MOTIVATION



Tu attaques déjà la 4ème semaine de coaching !

Bravo à toi, tu es sur la bonne route !

Je t'invite à augmenter légèrement tes charges et à mettre davantage d'intensité dans tes séances, il faut que tu sortes de ta zone de confort pour continuer à progresser.

À toi de jouer...

Séance 1 : Semaine 4

Renforcement haut et bas du corps

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2A - Gobelet Squat avec ou sans Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Tenir un kettlebell entre les mains devant la poitrine et faire un développé de jambes - Garder le dos droit, abdos contractés et tête haute

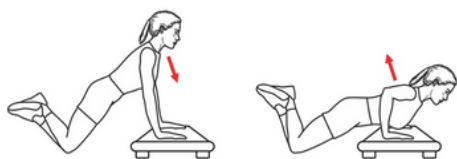
2B - Chaise sur mur



SÉRIES	DURÉE	REPOS
4	00:15	01:30

Faire la chaise sur un mur - Hanches et genoux à environ 90°

3 - Pompes genoux mains surélevées



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	4 à 12	01:30

Mains placées sur le step à la largeur des épaules, faire des push-ups les genoux au sol - Garder le dos droit, les hanches droites et les abdos contractés

4 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
5	8 à 12	01:15

Debout, pieds à la largeur des hanches - Tenir le kettlebell à 2 mains - Abdos contractés - Se pencher vers l'avant en poussant les fesses vers l'arrière - Dos droit, tête alignée avec le corps - Ne pas toucher le sol

5 - Développé épaules avec Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Tenir un kettlebell entre vos mains devant votre poitrine et faire un développé d'épaules - Les genoux légèrement fléchis, le dos droit, les abdos contractés et la tête haute

6 - Mountain Climber au sol ou surélevées



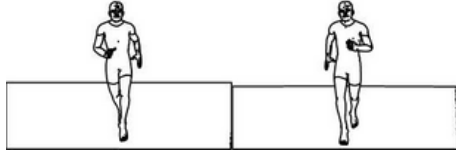
SÉRIES	DURÉE	REPOS
6	00:14	00:15

Position planche - Tirer les genoux vers l'épaule opposée sous le corps, en alternance - Abdos contractés et tête droite

Séance 2 : Semaine 4

Full Body circuit

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Le circuit

EFFORT	REPOS	TOURS
04:05	02:30	4



2A - Fentes avant marché



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Se déplacer vers l'avant en lunge tout en gardant le dos droit et les abdos contractés



2B - Squat développé



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:20

Débuter accroupi (squat complet) les pieds la largeur des épaules - Tenir un kettlebell à l'épaule dans chaque main - Se lever tout en soulevant la charge au-dessus de l'épaule - Revenir à la position de départ



2C - Planche tape épaule sur les pieds ou sur les genoux



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:35	00:20

Position planche - Taper l'épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit - Dos droit, abdos contractés



2D - Jumping Jack



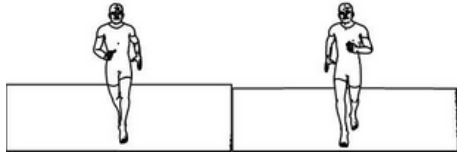
SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:00

Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps - Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute

Séance 3 : Semaine 4

Cuisses-Abdos-Fessiers

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:00

Position large des jambes, pieds ouverts, prendre le kettlebell prise neutre - Tirer la charge en gardant le dos droit et la tête haute - Descendre le kettlebell au sol - Abdos contractés

3 - Élévation de hanche avec KB



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:00

Dos appuyé sur un banc - Dos droit, abdos contractés, tête droite - Placer le KB au-dessus des hanches et le tenir fermement - Lever les hanches jusqu'à l'alignement des cuisses avec le corps

4 - Fentes sur une jambe



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	01:00

En position de split squat - Maintenir la position durant quelques secondes - Hanche et genoux à environ 90° - Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus

5 - Rotation du tronc avec KB et pieds décollés



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:00

En équilibre sur les fesses, jambes allongées vers l'avant - Faire pivoter le KB d'un côté et de l'autre des hanches en tournant les épaules - Abdos contractés

Séance 1 : Semaine 5

Renforcement haut et bas du corps

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2A - Gobelet Squat avec ou sans Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	00:00

Tenir un kettlebell entre les mains devant la poitrine et faire un développé de jambes - Garder le dos droit, abdos contractés et tête haute

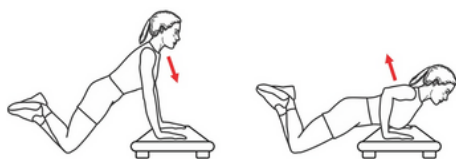
2B - Chaise sur mur



SÉRIES	DURÉE	REPOS
4	00:20	01:30

Faire la chaise sur un mur - Hanches et genoux à environ 90°

3 - Pompes genoux mains surélevées



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	4 à 12	01:30

Mains placées sur le step à la largeur des épaules, faire des push-ups les genoux au sol - Garder le dos droit, les hanches droites et les abdos contractés

4 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
5	8 à 12	01:15

Debout, pieds à la largeur des hanches - Tenir le kettlebell à 2 mains - Abdos contractés - Se pencher vers l'avant en poussant les fesses vers l'arrière - Dos droit, tête alignée avec le corps - Ne pas toucher le sol

5 - Squat + développé KB



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Débuter accroupi (squat complet) les pieds la largeur des épaules - Tenir un kettlebell à l'épaule dans chaque main - Se lever tout en soulevant la charge au-dessus de l'épaule - Revenir à la position de départ

6 - Planche tape épaule sur les pieds ou sur les genoux



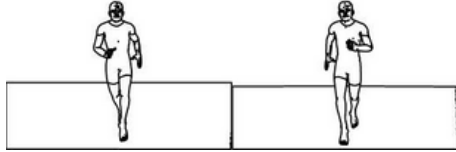
SÉRIES	DURÉE	REPOS
6	00:15	00:15

Position planche - Taper l'épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit - Dos droit, abdos contractés

Séance 2 : Semaine 5

Full Body circuit

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Le circuit

EFFORT	REPOS	TOURS
04:25	02:00	4



2A - Fentes avant marché



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	01:00	00:15

Se déplacer vers l'avant en lunge tout en gardant le dos droit et les abdos contractés



2B - Squat développé



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:15

Débuter accroupi (squat complet) les pieds la largeur des épaules - Tenir un kettlebell à l'épaule dans chaque main - Se lever tout en soulevant la charge au-dessus de l'épaule - Revenir à la position de départ



2C - Abdominaux / Crunch



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:15

Placer les mains de chaque côté de la tête et les pieds à plat au sol - Garder les abdos contractés et lever les épaules



2D - Jumping Jack



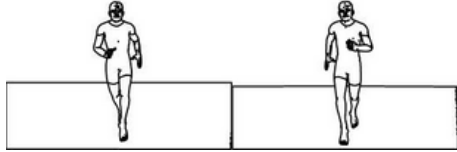
SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	01:00	00:00

Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps - Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute

Séance 3 : Semaine 5

Cuisses-Abdo-Fessiers

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Position large des jambes, pieds ouverts, prendre le kettlebell prise neutre - Tirer la charge en gardant le dos droit et la tête haute - Descendre le kettlebell au sol - Abdos contractés

3 - Élévation de hanche avec KB



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Dos appuyé sur un banc - Dos droit, abdos contractés, tête droite - Placer le KB au-dessus des hanches et le tenir fermement - Lever les hanches jusqu'à l'alignement des cuisses avec le corps

4 - Fentes sur une jambe



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	01:00

En position de split squat - Maintenir la position durant quelques secondes - Hanche et genoux à environ 90° - Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus

5 - Gobelet Squat avec ou sans Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Tenir un kettlebell entre les mains devant la poitrine et faire un développé de jambes - Garder le dos droit, abdos contractés et tête haute

6 - Rotation du tronc avec KB et pieds décollés



En équilibre sur les fesses, jambes allongées vers l'avant - Faire pivoter le KB d'un côté et de l'autre des hanches en tournant les épaules - Abdos contractés

Séance 1 : Semaine 6

Renforcement haut et bas du corps

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

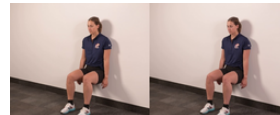
2A - Gobelet Squat avec ou sans Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	00:00

Tenir un kettlebell entre les mains devant la poitrine et faire un développé de jambes - Garder le dos droit, abdos contractés et tête haute

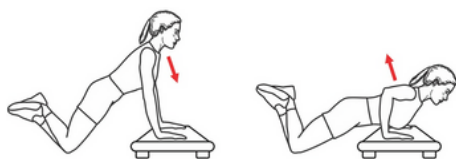
2B - Chaise sur mur



SÉRIES	DURÉE	REPOS
4	00:15	01:30

Faire la chaise sur un mur - Hanches et genoux à environ 90°

3 - Pompes genoux mains surélevées



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	4 à 12	01:30

Mains placées sur le step à la largeur des épaules, faire des push-ups les genoux au sol - Garder le dos droit, les hanches droites et les abdos contractés

4 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
5	8 à 12	01:15

Debout, pieds à la largeur des hanches - Tenir le kettlebell à 2 mains - Abdos contractés - Se pencher vers l'avant en poussant les fesses vers l'arrière - Dos droit, tête alignée avec le corps - Ne pas toucher le sol

5 - Développé épaules avec Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Tenir un kettlebell entre vos mains devant votre poitrine et faire un développé d'épaules - Les genoux légèrement fléchis, le dos droit, les abdos contractés et la tête haute

6 - Mountain Climber au sol ou surélevées



SÉRIES	DURÉE	REPOS
6	00:14	00:15

Position planche - Tirer les genoux vers l'épaule opposée sous le corps, en alternance - Abdos contractés et tête droite

Séance 2 : Semaine 6

Full Body circuit

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Le circuit

EFFORT	REPOS	TOURS
04:00	02:00	4



2A - Fentes avant marchées



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	01:00	00:15

Se déplacer vers l'avant en lunge tout en gardant le dos droit et les abdos contractés



2B - Squat développé



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:50	00:15

Débuter accroupi (squat complet) les pieds la largeur des épaules - Tenir un kettlebell à l'épaule dans chaque main - Se lever tout en soulevant la charge au-dessus de l'épaule - Revenir à la position de départ



2C - Planche tape épaule sur les pieds ou sur les genoux



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:35	00:15

Position planche - Taper l'épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit - Dos droit, abdos contractés



2D - Jumping Jack



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	01:00	00:00

Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps - Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute

Séance 3 : Semaine 6

Cuisses-Abdo-Fessiers

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique



PHASES	DURÉE	REPOS
1	10:00	03:00

2 - Soulevé de terre Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Position large des jambes, pieds ouverts, prendre le kettlebell prise neutre - Tirer la charge en gardant le dos droit et la tête haute - Descendre le kettlebell au sol - Abdos contractés

3 - Élévation de hanche avec KB



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Dos appuyé sur un banc - Dos droit, abdos contractés, tête droite - Placer le KB au-dessus des hanches et le tenir fermement - Lever les hanches jusqu'à l'alignement des cuisses avec le corps

4 - Fentes sur une jambe



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	01:00

En position de split squat - Maintenir la position durant quelques secondes - Hanche et genoux à environ 90° - Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus

5 - Gobelet Squat avec ou sans Kettlebell



SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:15

Tenir un kettlebell entre les mains devant la poitrine et faire un développé de jambes - Garder le dos droit, abdos contractés et tête haute

6 - Rotation du tronc avec KB et pieds décollés



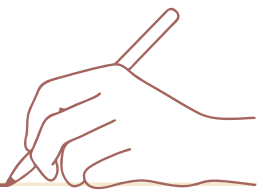
SÉRIES	RÉP.	REPOS
4	8 à 12	01:00

En équilibre sur les fesses, jambes allongées vers l'avant - Faire pivoter le KB d'un côté et de l'autre des hanches en tournant les épaules - Abdos contractés

FÉLICITATIONS !

Bravo à toi, ça y est ! Tu as validé ses 6 semaines avec brio ! Tu peux être fier(e) de toi.

Je te laisse noter les points que tu as réussi à améliorer (perte de poids, intensité dans les séances ; augmentation des charges...) et ceux que tu souhaiterais encore travailler.



A series of horizontal lines for writing, with a red line at the top and several yellow lines below. A red line drawing of a hand is shown writing on the top red line.

N'oublie pas de nous partager ta transformation sur les réseaux !

CONTACT

Si tu souhaites aller plus loin et encore t'améliorer, contacte moi pour obtenir ton programme sur mesure !

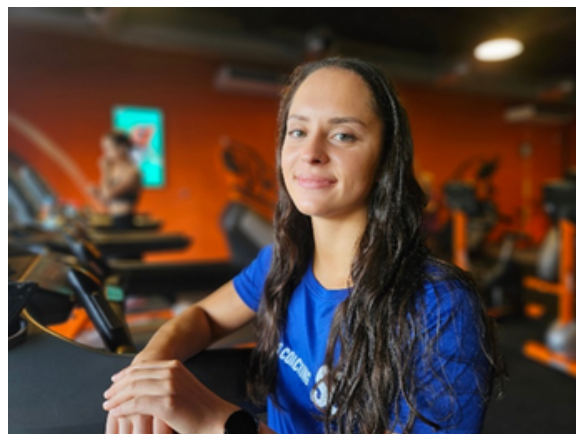
Et envoie moi les points que tu souhaites travailler :



emma.forme@gmail.com



06 29 54 51 23



CLAUSE DE NON RESPONSABILITÉ

En participant à ce programme sportif, vous reconnaissez que vous assumez tous les risques associés à l'exercice physique et à toute activité physique recommandée. Ni l'organisateur, ni les entraîneurs ou les fournisseurs de ce programme ne seront tenus responsables de tout dommage, blessure ou préjudice résultant de votre participation. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercice physique.