



TOME 1

MES PREMIÈRES SEANCES

EN SALLE



PERTE DE POIDS
REMISE EN FORME
SCULPTER SON CORPS

COPIE ET REDISTRIBUTION FORMELLEMENT INTERDITE

**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

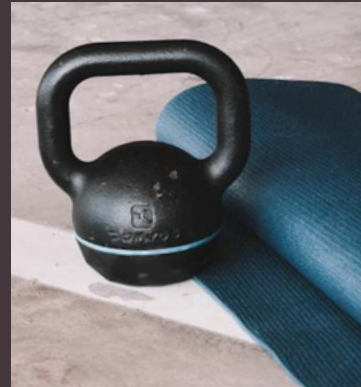
PRÉSENTATION	1
ÉQUIPEMENTS	4
MENSURATIONS	5
BONUS	6
CONSEILS	8
PROGRAMME	9
Semaine 1	10
Semaine 2	12
Semaine 3	14
Semaine 4	17
Semaine 5	20
Semaine 6	23
Semaine 7	27
Semaine 8	30
CONTACT	34
CLAUDE DE NON RESPONSABILITÉ	35

ÉQUIPE TOI !

POUR TES SÉANCES



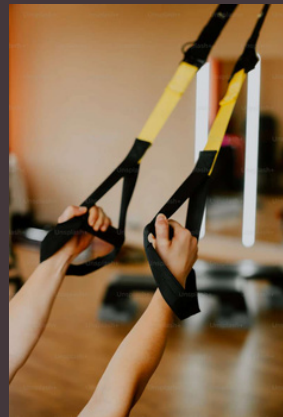
UN KETTLEBELL
DE 6 À 8 KG



UN TAPIS OU
UNE SERVIETTE



UN TRX



UNE BOUTEILLE
D'EAU



UN MEDECIN BALL
DE 3 À 8KG



C'est parti !

MENSURATIONS

SEMAINE	1	2	3	4	5	6	7	8
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 CARDIO PERTE DE POIDS

HIIT VS CARDIO À BASSE INTENSITÉ Que choisir ?

Le **cardio à basse intensité** est une technique de perte de poids longue. Elle vous obligera à vous entraîner chaque jours durant au moins 1 heure afin de créer un déficit calorique.

Le **HIIT** consiste à alterner des phases de hautes intensités et de basse intensités. Il permet de brûler un maximum de calories en un minimum de temps et ne nécessite pas de s'entraîner chaque jour. 3 à 4 séances/semaine de 20 à 30 minutes suffisent.



Inconvénients du HIIT : cette technique demande de réaliser des efforts intenses, ce qui peut être déconseillé pour certaines personnes souffrant de pathologie cardiovasculaire. N'hésitez pas à consulter votre médecin avant de débiter cette méthode.

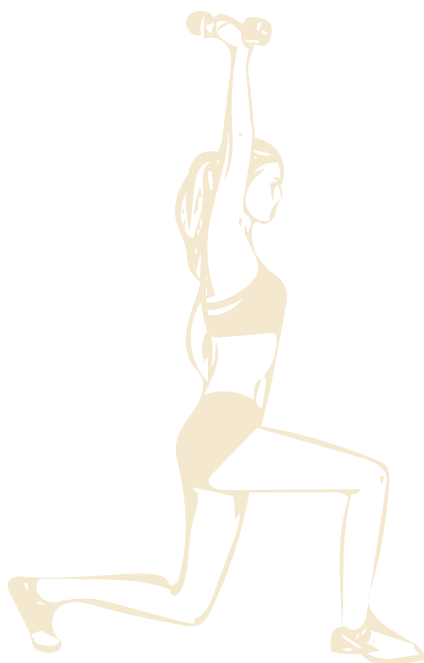
BONUS

HIIT

Comment réaliser du HIIT ?

Différents types d'exercices peuvent être réalisés sous forme de HIIT : marche, course, vélo, rameur, vélo elliptique, corde à sauter, natation, circuit training, ...

Maintenant, À toi de choisir l'activité qui te correspond...



Quelques règles à savoir avant de commencer ta séance :

- Mettre en place une montée en intensité progressive sur environ 5 à 8 min au début de ta séance,
- Réalise entre 2 et 8 fractions comprenant chacune, une haute et une basse intensité en fonction de ton objectif et ton niveau,
- Ajuster ton intensité en fonction de la durée à haute intensité et basse intensité pour ne pas te blesser,
- N'arrête pas ton effort brusquement en fin d'exercice, mais réalise une baisse d'intensité progressive durant, 3 à 5 min.

Exemple de variations d'intensité sur la durée:

Intensité basse	30s	15s	45s	20s	40s	1mn	30s	1mn
Intensité haute	30s	45s	15s	40s	20s	30s	1mn	1mn

5 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

5

En cas de douleurs demande
conseil à un coach pour
corriger ta posture

PROGRAMME

8 SEMAINES

2 à 3 séances / semaine

À TOI DE JOUER !

Séance 1 : Semaine 1

Full body cardio TRX

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

2 - Fentes non alternées avec ou sans charge

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ*
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

*L'intensité va de 0 à 10, elle correspond à ta propre perception de l'effort (et non pas à la valeur indiquée par l'appareil utilisé)



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	00:40

Garder le dos droit, la tête haute et la poitrine sortie. Descendre en touchant le sol avec votre genou et remonter en restant bien droit.

Réaliser une série entière jambe droite puis faire la jambe gauche. Une série=Une jambe

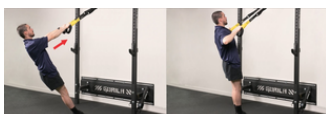
Circuit

Repos
02:30

3
TOURS



3A - Tirage incliné sur TRX coude haut



- Paumes de mains vers le bas, le corps incliné, tirer vos coudes vers l'arrière en les gardant à la hauteur de votre poitrine. Maintenir un gainage.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3B - Squat avec aide du TRX



- Tenir les poignées du TRX avec les 2 mains, se tenir sur les 2 pieds, pieds à la largeur des épaules. Basculer le corps vers l'arrière et descendre le plus bas possible. Garder le dos droit.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15

3C - Soulevés de Kettlebell (ou disque)



- Debout, les pieds à la largeur des hanches, tenir une kettlebell à deux mains. Épaules vers l'arrière et vers le bas. Les abdominaux contractés. Amener le bassin vers l'arrière. Gardez votre dos droit. La tête alignée avec le corps. Descendre le kettlebell vers le sol entre vos jambes. Pour remonter, ramener le bassin vers l'avant en position neutre.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3D - Montées sur box (ou step ou banc)



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

DURÉE	REPOS
00:30	02:30

Séance 2 : Semaine 1

Renforcement

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

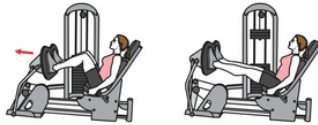
2 - soulevé de terre trap barre ou avec 1 kettlebell dans chaque mains si pas de trap barre



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
3	8 à 12	01:30	

Debout, les pieds à la largeur des hanches, lever la barre en gardant le dos droit, les abdos contractés et la tête droite. Lever la charge en fléchissant les genoux.

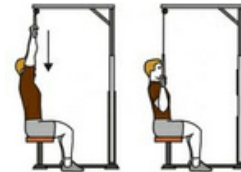
3 - Press horizontale ou autre type de press à cuisse



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis, le dos droit appuyé sur le dossier, placer les pieds à la largeur des épaules sur l'appui, les genoux à environ 90°. Pousser et garder un légère flexion des genoux.

4 - Tirage dos sur poulie



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

5 - Squat développé avec disque ou Kettlebell



SÉRIES	DURÉE	REPOS	CHARGE
3	00:45	01:15	

Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Séance 1 : Semaine 2

Full body cardio TRX

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

2 - Fentes non alternées avec ou sans charge

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	00:40

Garder le dos droit, la tête haute et la poitrine sortie. Descendre en touchant le sol avec votre genou et remonter en restant bien droit.

Réaliser une série entière jambe droite puis faire la jambe gauche. Une série=Une jambe

Circuit

Repos
02:15

3
TOURS



3A - Tirage incliné sur TRX coude haut



- Paumes de mains vers le bas, le corps incliné, tirer vos coudes vers l'arrière en les gardant à la hauteur de votre poitrine. Maintenir un gainage.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3B - Squat avec aide du TRX



- Tenir les poignées du TRX avec les 2 mains, se tenir sur les 2 pieds, pieds à la largeur des épaules. Basculer le corps vers l'arrière et descendre le plus bas possible. Garder le dos droit.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15

3C - Soulevés de Kettlebell (ou disque)



- Debout, les pieds à la largeur des hanches, tenir une kettlebell à deux mains. Epaules vers l'arrière et vers le bas). Les abdominaux contractés. Amener le bassin vers l'arrière. Gardez votre dos droit. La tête alignée avec le corps. Descendre le kettlebell vers le sol entre vos jambes. Pour remonter, ramener le bassin vers l'avant en position neutre.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3D - Montées sur box (ou step ou banc)



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

DURÉE	REPOS
00:30	02:15

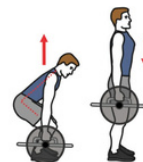
Séance 2 : Semaine 2

Renforcement

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

2 - soulevé de terre trap barre ou avec 1 kettlebell dans chaque mains si pas de trap barre



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:30	

Debout, les pieds à la largeur des hanches, lever la barre en gardant le dos droit, les abdos contractés et la tête droite. Lever la charge en fléchissant les genoux.

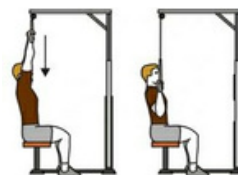
3 - Press horizontale ou autre type de press à cuisse



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis, le dos droit appuyé sur le dossier, placer les pieds à la largeur des épaules sur l'appui, les genoux à environ 90°. Pousser et garder un légère flexion des genoux.

4 - Tirage dos sur poulie



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

5 - Squat développé avec disque ou Kettlebell



SÉRIES	DURÉE	REPOS	CHARGE
3	00:45	01:15	

Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Séance 1 : Semaine 3

Full body cardio TRX

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

2 - Fentes non alternées avec ou sans charge

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	00:40

Garder le dos droit, la tête haute et la poitrine sortie. Descendre en touchant le sol avec votre genou et remonter en restant bien droit.

Réaliser une série entière jambe droite puis faire la jambe gauche. Une série=Une jambe

Circuit

Repos
02:00

3
TOURS



3A - Tirage incliné sur TRX coude haut



- Paumes de mains vers le bas, le corps incliné, tirer vos coudes vers l'arrière en les gardant à la hauteur de votre poitrine. Maintenir un gainage.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3B - Squat avec aide du TRX



- Tenir les poignées du TRX avec les 2 mains, se tenir sur les 2 pieds, pieds à la largeur des épaules. Basculer le corps vers l'arrière et descendre le plus bas possible. Garder le dos droit.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15

3C - Soulevés de Kettlebell (ou disque)



- Debout, les pieds à la largeur des hanches, tenir une kettlebell à deux mains. Epaules vers l'arrière et vers le bas). Les abdominaux contractés. Amener le bassin vers l'arrière. Gardez votre dos droit. La tête alignée avec le corps. Descendre le kettlebell vers le sol entre vos jambes. Pour remonter, ramener le bassin vers l'avant en position neutre.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3D - Montées sur box (ou step ou banc)



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

DURÉE	REPOS
00:30	02:00

Séance 2 : Semaine 3

Renforcement

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

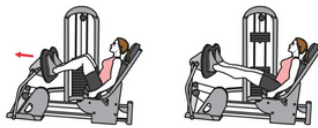
2 - soulevé de terre trap barre ou avec 1 kettlebell dans chaque mains si pas de trap barre



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:30	

Debout, les pieds à la largeur des hanches, lever la barre en gardant le dos droit, les abdos contractés et la tête droite. Lever la charge en fléchissant les genoux.

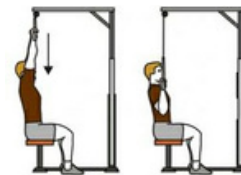
3 - Press horizontale ou autre type de press à cuisse



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis, le dos droit appuyé sur le dossier, placer les pieds à la largeur des épaules sur l'appui, les genoux à environ 90°. Pousser et garder un légère flexion des genoux.

4 - Tirage dos sur poulie



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

5 - Squat développé avec disque ou Kettlebell



SÉRIES	DURÉE	REPOS	CHARGE
4	00:45	01:15	

Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

MOTIVATION



Tu attaques déjà la 4ème semaine de coaching !

Bravo à toi, tu es sur la bonne voie !

Ta 3ème séance arrive !

À toi de jouer...

Séance 1 : Semaine 4

Full body cardio TRX

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

2 - Fentes non alternées avec ou sans charge

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5



SÉRIES	RÉP.	REPOS
6	8 à 12	00:40

Garder le dos droit, la tête haute et la poitrine sortie. Descendre en touchant le sol avec votre genou et remonter en restant bien droit.

Réaliser une série entière jambe droite puis faire la jambe gauche. Une série=Une jambe

Circuit

Repos
01:45

3
TOURS



3A - Tirage incliné sur TRX coude haut



- Paumes de mains vers le bas, le corps incliné, tirer vos coudes vers l'arrière en les gardant à la hauteur de votre poitrine. Maintenir un gainage.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3B - Squat avec aide du TRX



- Tenir les poignées du TRX avec les 2 mains, se tenir sur les 2 pieds, pieds à la largeur des épaules. Basculer le corps vers l'arrière et descendre le plus bas possible. Garder le dos droit.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15

3C - Soulevés de Kettlebell (ou disque)



- Debout, les pieds à la largeur des hanches, tenir une kettlebell à deux mains. Epaules vers l'arrière et vers le bas). Les abdominaux contractés. Amener le bassin vers l'arrière. Gardez votre dos droit. La tête alignée avec le corps. Descendre le kettlebell vers le sol entre vos jambes. Pour remonter, ramener le bassin vers l'avant en position neutre.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3D - Montées sur box (ou step ou banc)



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

DURÉE	REPOS
00:30	01:45

Séance 2 : Semaine 4

Renforcement

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

2 - soulevé de terre trap barre ou avec 1 kettlebell dans chaque mains si pas de trap barre



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:30	

Debout, les pieds à la largeur des hanches, lever la barre en gardant le dos droit, les abdos contractés et la tête droite. Lever la charge en fléchissant les genoux.

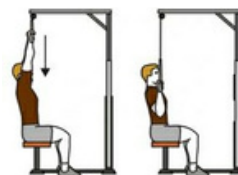
3 - Press horizontale ou autre type de press à cuisse



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis, le dos droit appuyé sur le dossier, placer les pieds à la largeur des épaules sur l'appui, les genoux à environ 90°. Pousser et garder un légère flexion des genoux.

4 - Tirage dos sur poulie



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

5 - Squat développé avec disque ou Kettlebell



SÉRIES	DURÉE	REPOS	CHARGE
4	00:45	01:15	

Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Séance 3 : Semaine 4

Full body cardio

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

2A - Goblet Squat avec haltère près du corps



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
3	8 à 12	00:00	



2B - Chaise sur mur



SÉRIES	DURÉE	REPOS
3	00:10	01:30

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Les pieds à la largeur des épaules, prendre l'extrémité de l'haltère entre les deux mains. Faire le développé de jambes.

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



Enchaîner une série de squat avec une série en chaise puis prendre 1min30 de récupération. Et réaliser 3 séries.

Circuit

Repos
02:30

3
TOURS



3A - Squat développé avec Kettlebell ou haltère ou disque

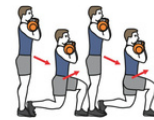


- Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15



3B - Fente marchée avec ou sans poids



- Debout, tenir un kettlebell dans chaque main près de vos épaules en appui sur vos avant-bras. Tout en gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, marcher en faisant de grands pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

DURÉE	REPOS
00:35	00:15

3C - Lancer de ballon lourd au sol



- D'une position droite du corps, un ballon lourd au-dessus de votre tête, lancer la ballon sur le sol le plus fort que vous pouvez. Garder les abdos tendus et lancer avec le corps.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15



3D - Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos contractés et la tête droite.

DURÉE	REPOS
00:15	02:30

Séance 1 : Semaine 5

Full body cardio TRX

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

2 - Fentes non alternées avec ou sans charge

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	00:30	8
8	01:00	6
9	01:00	5



SÉRIES	RÉP.	REPOS
8	8 à 12	00:45

Garder le dos droit, la tête haute et la poitrine sortie. Descendre en touchant le sol avec votre genou et remonter en restant bien droit. Réaliser une série entière jambe droite puis faire la jambe gauche. Une série=Une jambe

Circuit

Repos
01:45

3
TOURS



3A - Tirage incliné sur TRX coude haut



- Paumes de mains vers le bas, le corps incliné, tirer vos coudes vers l'arrière en les gardant à la hauteur de votre poitrine. Maintenir un gainage.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3B - Squat avec aide du TRX



- Tenir les poignées du TRX avec les 2 mains, se tenir sur les 2 pieds, pieds à la largeur des épaules. Basculer le corps vers l'arrière et descendre le plus bas possible. Garder le dos droit.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15

3C - Soulevés de Kettlebell (ou disque)



- Debout, les pieds à la largeur des hanches, tenir une kettlebell à deux mains. Epaules vers l'arrière et vers le bas). Les abdominaux contractés. Amener le bassin vers l'arrière. Gardez votre dos droit. La tête alignée avec le corps. Descendre le kettlebell vers le sol entre vos jambes. Pour remonter, ramener le bassin vers l'avant en position neutre.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3D - Montées sur box (ou step ou banc)



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

DURÉE	REPOS
00:30	01:45

Séance 2 : Semaine 5

Renforcement

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	00:30	8
8	01:00	6
9	01:00	5

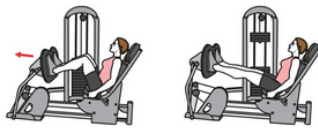
2 - soulevé de terre trap barre ou avec 1 kettlebell dans chaque mains si pas de trap barre



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:30	

Debout, les pieds à la largeur des hanches, lever la barre en gardant le dos droit, les abdos contractés et la tête droite. Lever la charge en fléchissant les genoux.

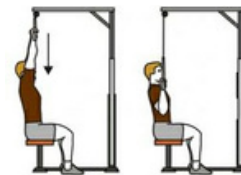
3 - Press horizontale ou autre type de press à cuisse



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis, le dos droit appuyé sur le dossier, placer les pieds à la largeur des épaules sur l'appui, les genoux à environ 90°. Pousser et garder un légère flexion des genoux.

4 - Tirage dos sur poulie



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

5 - Squat développé avec disque ou Kettlebell



SÉRIES	DURÉE	REPOS	CHARGE
4	00:45	01:15	

Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Séance 3 : Semaine 5

Full body cardio

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

2A - Goblet Squat avec haltère près du corps



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	00:00	



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Les pieds à la largeur des épaules, prendre l'extrémité de l'haltère entre les deux mains. Faire le développé de jambes.

2B - Chaise sur mur



SÉRIES	DURÉE	REPOS
4	00:10	01:30

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

Circuit

Repos
02:15

3
TOURS



3A - Squat développé avec Kettlebell ou haltère ou disque

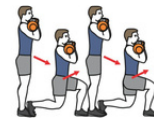


- Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15



3B - Fente marchée avec ou sans poids



- Debout, tenir un kettlebell dans chaque main près de vos épaules en appui sur vos avant-bras. Tout en gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, marcher en faisant de grands pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

DURÉE	REPOS
00:35	00:15

3C - Lancer de ballon lourd au sol



- D'une position droite du corps, un ballon lourd au-dessus de votre tête, lancer la ballon sur le sol le plus fort que vous pouvez. Garder les abdos tendus et lancer avec le corps.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15



3D - Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos contractés et la tête droite.

DURÉE	REPOS
00:15	02:15

Séance 1 : Semaine 6

Full body cardio TRX

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

2 - Fentes non alternées avec ou sans charge

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	00:30	8
8	01:00	6
9	01:00	5



SÉRIES	RÉP.	REPOS
8	8 à 12	00:45

Garder le dos droit, la tête haute et la poitrine sortie. Descendre en touchant le sol avec votre genou et remonter en restant bien droit. Réaliser une série entière jambe droite puis faire la jambe gauche. Une série=Une jambe

Circuit

Repos
01:45

3
TOURS



3A - Tirage incliné sur TRX coude haut



- Paumes de mains vers le bas, le corps incliné, tirer vos coudes vers l'arrière en les gardant à la hauteur de votre poitrine. Maintenir un gainage.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3B - Squat avec aide du TRX



- Tenir les poignées du TRX avec les 2 mains, se tenir sur les 2 pieds, pieds à la largeur des épaules. Basculer le corps vers l'arrière et descendre le plus bas possible. Garder le dos droit.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15

3C - Soulevés de Kettlebell (ou disque)



- Debout, les pieds à la largeur des hanches, tenir une kettlebell à deux mains. Epaules vers l'arrière et vers le bas). Les abdominaux contractés. Amener le bassin vers l'arrière. Gardez votre dos droit. La tête alignée avec le corps. Descendre le kettlebell vers le sol entre vos jambes. Pour remonter, ramener le bassin vers l'avant en position neutre.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3D - Montées sur box (ou step ou banc)



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

DURÉE	REPOS
00:30	01:45

Séance 2 : Semaine 6

Renforcement

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	00:30	8
8	01:00	6
9	01:00	5

2 - soulevé de terre trap barre ou avec 1 kettlebell dans chaque mains si pas de trap barre



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
5	8 à 12	01:30	

Debout, les pieds à la largeur des hanches, lever la barre en gardant le dos droit, les abdos contractés et la tête droite. Lever la charge en fléchissant les genoux.

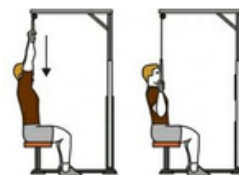
3 - Press horizontale ou autre type de press à cuisse



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis, le dos droit appuyé sur le dossier, placer les pieds à la largeur des épaules sur l'appui, les genoux à environ 90°. Pousser et garder un légère flexion des genoux.

4 - Tirage dos sur poulie



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

5 - Squat développé avec disque ou Kettlebell



SÉRIES	DURÉE	REPOS	CHARGE
4	00:45	01:15	

Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Séance 3 : Semaine 6

Full body cardio

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

2A - Goblet Squat avec haltère près du corps

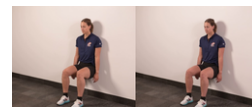


SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	00:00	



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Les pieds à la largeur des épaules, prendre l'extrémité de l'haltère entre les deux mains. Faire le développé de jambes.

2B - Chaise sur mur



SÉRIES	DURÉE	REPOS
4	00:10	01:30

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

Circuit

Repos
02:00

3
TOURS



3A - Squat développé avec Kettlebell ou haltère ou disque

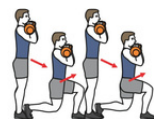


- Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15



3B - Fente marchée avec ou sans poids



- Debout, tenir un kettlebell dans chaque main près de vos épaules en appui sur vos avant-bras. Tout en gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, marcher en faisant de grands pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

DURÉE	REPOS
00:35	00:15

3C - Lancer de ballon lourd au sol



- D'une position droite du corps, un ballon lourd au-dessus de votre tête, lancer la ballon sur le sol le plus fort que vous pouvez. Garder les abdos tendus et lancer avec le corps.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15



3D - Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos contractés et la tête droite.

DURÉE	REPOS
00:15	02:00

MOTIVATION



Tu attaques déjà la 7ème 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 7

Full body cardio TRX

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

2 - Fentes non alternées avec ou sans charge

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	00:30	8
8	01:00	6
9	01:00	5



SÉRIES	RÉP.	REPOS
8	8 à 12	00:45

Garder le dos droit, la tête haute et la poitrine sortie. Descendre en touchant le sol avec votre genou et remonter en restant bien droit. Réaliser une série entière jambe droite puis faire la jambe gauche. Une série=Une jambe

Circuit

Repos
02:10

4
TOURS



3A - Tirage incliné sur TRX coude haut



- Paumes de mains vers le bas, le corps incliné, tirer vos coudes vers l'arrière en les gardant à la hauteur de votre poitrine. Maintenir un gainage.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3B - Squat avec aide du TRX



- Tenir les poignées du TRX avec les 2 mains, se tenir sur les 2 pieds, pieds à la largeur des épaules. Basculer le corps vers l'arrière et descendre le plus bas possible. Garder le dos droit.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15

3C - Soulevés de Kettlebell (ou disque)



- Debout, les pieds à la largeur des hanches, tenir une kettlebell à deux mains. Épaules vers l'arrière et vers le bas). Les abdominaux contractés. Amener le bassin vers l'arrière. Gardez votre dos droit. La tête alignée avec le corps. Descendre le kettlebell vers le sol entre vos jambes. Pour remonter, ramener le bassin vers l'avant en position neutre.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3D - Montées sur box (ou step ou banc)



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

DURÉE	REPOS
00:30	02:10

Séance 2 : Semaine 7

Renforcement

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	00:30	8
8	01:00	6
9	01:00	5

2 - soulevé de terre trap barre ou avec 1 kettlebell dans chaque mains si pas de trap barre



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
5	8 à 12	01:30	

Debout, les pieds à la largeur des hanches, lever la barre en gardant le dos droit, les abdos contractés et la tête droite. Lever la charge en fléchissant les genoux.

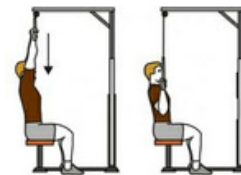
3 - Press horizontale ou autre type de press à cuisse



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis, le dos droit appuyé sur le dossier, placer les pieds à la largeur des épaules sur l'appui, les genoux à environ 90°. Pousser et garder un légère flexion des genoux.

4 - Tirage dos sur poulie



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

5 - Squat développé avec disque ou Kettlebell



SÉRIES	DURÉE	REPOS	CHARGE
4	00:45	01:10	

Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Séance 3 : Semaine 7

Full body cardio

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

2A - Goblet Squat avec haltère près du corps



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	00:00	



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Les pieds à la largeur des épaules, prendre l'extrémité de l'haltère entre les deux mains. Faire le développé de jambes.

2B - Chaise sur mur



SÉRIES	DURÉE	REPOS
4	00:15	01:30

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

Circuit

Repos
01:45

3
TOURS

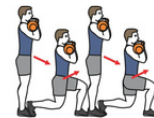
→ 3A - Squat développé avec Kettlebell ou haltère ou disque



- Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15

→ 3B - Fente marchée avec ou sans poids



- Debout, tenir un kettlebell dans chaque main près de vos épaules en appui sur vos avant-bras. Tout en gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, marcher en faisant de grands pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

DURÉE	REPOS
00:35	00:15

3C - Lancer de ballon lourd au sol



- D'une position droite du corps, un ballon lourd au-dessus de votre tête, lancer la ballon sur le sol le plus fort que vous pouvez. Garder les abdos tendus et lancer avec le corps.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15

→ 3D - Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos contractés et la tête droite.

DURÉE	REPOS
00:15	01:45

Séance 1 : Semaine 8

Full body cardio TRX

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

2 - Fentes non alternées avec ou sans charge

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	00:30	8
8	01:00	6
9	01:00	5



SÉRIES	RÉP.	REPOS
8	8 à 12	00:40

Garder le dos droit, la tête haute et la poitrine sortie. Descendre en touchant le sol avec votre genou et remonter en restant bien droit. Réaliser une série entière jambe droite puis faire la jambe gauche. Une série=Une jambe

Circuit

Repos
02:10

4
TOURS



3A - Tirage incliné sur TRX coude haut



- Paumes de mains vers le bas, le corps incliné, tirer vos coudes vers l'arrière en les gardant à la hauteur de votre poitrine. Maintenir un gainage.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3B - Squat avec aide du TRX



- Tenir les poignées du TRX avec les 2 mains, se tenir sur les 2 pieds, pieds à la largeur des épaules. Basculer le corps vers l'arrière et descendre le plus bas possible. Garder le dos droit.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15

3C - Soulevés de Kettlebell (ou disque)



- Debout, les pieds à la largeur des hanches, tenir une kettlebell à deux mains. Epaules vers l'arrière et vers le bas). Les abdominaux contractés. Amener le bassin vers l'arrière. Gardez votre dos droit. La tête alignée avec le corps. Descendre le kettlebell vers le sol entre vos jambes. Pour remonter, ramener le bassin vers l'avant en position neutre.

DURÉE	REPOS
00:40	00:15



3D - Montées sur box (ou step ou banc)



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

DURÉE	REPOS
00:30	02:10

Séance 2 : Semaine 8

Renforcement

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	00:30	8
8	01:00	6
9	01:00	5

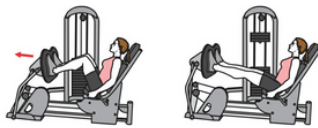
2 - soulevé de terre trap barre ou avec 1 kettlebell dans chaque mains si pas de trap barre



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
5	8 à 12	01:30	

Debout, les pieds à la largeur des hanches, lever la barre en gardant le dos droit, les abdos contractés et la tête droite. Lever la charge en fléchissant les genoux.

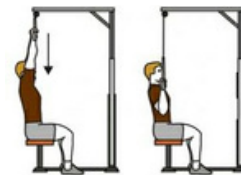
3 - Press horizontale ou autre type de press à cuisse



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis, le dos droit appuyé sur le dossier, placer les pieds à la largeur des épaules sur l'appui, les genoux à environ 90°. Pousser et garder un légère flexion des genoux.

4 - Tirage dos sur poulie



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	01:15	

Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

5 - Squat développé avec disque ou Kettlebell



SÉRIES	DURÉE	REPOS	CHARGE
4	00:45	01:10	

Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Séance 3 : Semaine 8

Full body cardio

1 - Échauffement : marche, vélo ou vélo elliptique

PHASES	DURÉE	INTENSITÉ
1	02:00	5
2	01:30	6
3	00:30	8
4	01:00	6
5	00:30	8
6	01:00	6
7	01:00	5

2A - Goblet Squat avec haltère près du corps



SÉRIES	RÉP.	REPOS	CHARGE
4	8 à 12	00:00	



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Les pieds à la largeur des épaules, prendre l'extrémité de l'haltère entre les deux mains. Faire le développé de jambes.

2B - Chaise sur mur



SÉRIES	DURÉE	REPOS
4	00:15	01:30

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

Circuit

Repos
02:10

4
TOURS

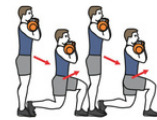
→ 3A - Squat développé avec Kettlebell ou haltère ou disque



- Débuter accroupi (squat complet) les pieds à la largeur des épaules, tenir le kettlebell proche de votre poitrine. Vous levez tout en soulevant la charge au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15

→ 3B - Fente marchée avec ou sans poids



- Debout, tenir un kettlebell dans chaque main près de vos épaules en appui sur vos avant-bras. Tout en gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, marcher en faisant de grands pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

DURÉE	REPOS
00:35	00:15

3C - Lancer de ballon lourd au sol



- D'une position droite du corps, un ballon lourd au-dessus de votre tête, lancer la ballon sur le sol le plus fort que vous pouvez. Garder les abdos tendus et lancer avec le corps.

DURÉE	REPOS
00:30	00:15

→ 3D - Mountain Climber Obliques



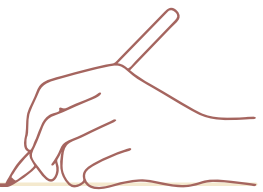
- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos contractés et la tête droite.

DURÉE	REPOS
00:15	02:10

FÉLICITATIONS !

Bravo à toi, ça y est ! Tu as validé ses 8 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 holding a pen is positioned at the end of the top red line, as if writing.

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 !

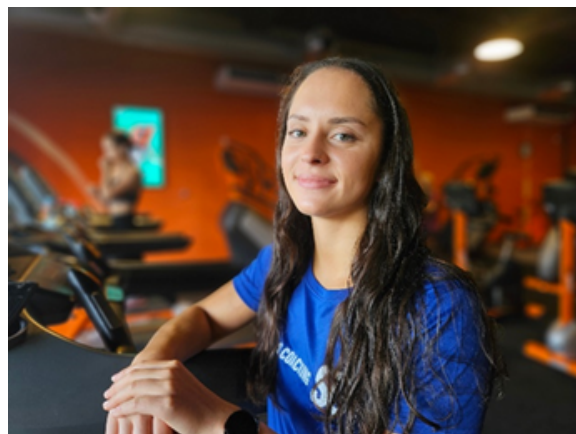
Et envoie moi les points que tu souhaites travailler :



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.