

Sonia Dier

TOP BODY CHALLENGE

2

Semaines 13-24

Parce que les corps d'été se préparent toute l'année , on continue !

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

IMPORTANT!

CE LIVRE NUMERIQUE EST PROTEGÉ PAR LE COPYRIGHT, DROIT DES PROPRIÉTÉS INTELLECTUELLES ET EST DEDIE À UN USAGE STRICTEMENT INDIVIDUEL, IL EST FORMELLEMENT INTERDIT DE LE COPIER, PARTAGER, TRANSFERER, OFFRIR, FOURNIR, DIVULGUER, VENDRE, SOUS QUELLE FORME QUE CE SOIT SOUS PEINE DE POURSUITE JUDICIAIRE PAR LA SOCIÉTÉ AYANT DROIT.

VOUS VENEZ D'ACHETER LE DROIT DE LE CONSULTER INDIVIDUELLEMENT ET INFINIMENT SI CE LIVRE DIGITAL SE RETROUVE SUR DES RESEAUX SOCIAUX, SITES DE VENTE OU AUTRES CAS SIMILAIRES

LA SOCIÉTÉ BIKINI MISSION POSSIBLE ENGAGERA DES POURSUITES JUDICIAIRES IMMEDIATES, CHAQUE LIVRE DIGITAL ET NUMEROTÉ ET CLASSÉ PAR COORDONNÉES PERSONNELLES.

Article L111-1

L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. Ce droit comporte des attributs d'ordre intellectuel et moral, ainsi que des attributs d'ordre patrimonial. Le code de la propriété intellectuelle définit donc deux composantes au droit d'auteur.

ou toute télédiffusion d'une prestation, d'un livre digital « Chacun a droit à la protection des intérêts moraux et matériels découlant de toute production scientifique, littéraire ou artistique dont il est l'auteur.. » « Article 27.2 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme »

Article L122-4

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Article 335-4

Est punie de deux ans d'emprisonnement et de 300.000 euros d'amende toute fixation, reproduction, communication ou mise à disposition du public, à titre onéreux ou gratuit,



UNE EQUIPE DE SECURITÉ VEILLE SUR TOUS LES RESEAUX SOCIAUX ET INTERNET À LA PROTECTION DE L'ŒUVRE, À DISTANCE L'ÉQUIPE DE SECURITÉ CONNAIT LE NOMBRE DE TELECHARGEMENTS FAITS ET LA POSITION DU PDF GRÂCE À SON ADRESSE IP PERSONNELLE LIÉE À L'ACHETEUR, SI VOUS DEVEZ LE FAIRE IMPRIMER AUTRE PART QUE PAR L'IP DE BASE, VEUILLEZ DEMANDER LA PERMISSION AU SUPPORT DU SITE.

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 2 millions 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, et 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 j'estime indispensable pour obtenir des résultats concrets et durables.

Bon entraînements avec le TOP BODY CHALLENGE 2.0.

Avec la participation de
LUCILE WOODWARD



Paris, France

**Experte du fitness en France
Professeur de fitness diplômée d'état
Journaliste et blogueuse**

Journaliste scientifique et coach sportif diplômé d'État, 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 pouvoir collaborer avec Sonia sur le Top Body Challenge 2.0. Ce guide va vous permettre de perfectionner et consolider votre corps en toute sécurité.

Bonne lecture, bons entraînements ...

A woman with her hair in a bun, wearing a black tank top and grey leggings, is sitting on the floor. She is looking to her left. A pink banner is overlaid on the image with white text.

COMPOSITION DU PROGRAMME

CE GUIDE EST-IL POUR MOI ?



Vous avez déjà réalisé les 12 premières semaines du Top Body Challenge 1.

Bravo pour ce superbe accomplissement ! Et surtout... ce guide est fait pour vous ! Il est destiné aux personnes qui ont déjà acquis les bases et les bons placements des mouvements de renforcement musculaire.

Ce guide de 12 nouvelles semaines vise à perfectionner les résultats, à augmenter l'intensité des entraînements et à apporter encore plus de résultats visibles sur votre corps et votre silhouette.

J'insiste, mais ce guide ne doit pas être utilisé en première intention pour retrouver la forme. Ici, on parle d'entretien et de perfectionnement.

Vos articulations et vos muscles doivent déjà être entraînés, sinon vous risquez de vous blesser rapidement. Vous risquez aussi de ne pas arriver à compléter l'entraînement, donc de vous décourager.

Ce serait dommage !! Faites les choses dans l'ordre, et votre corps vous remerciera !

J'ai arrêté le sport après le Top Body Challenge 1



Si vous avez déjà pratiqué les 12 semaines du Top Body Challenge, et que vous vous êtes complètement arrêtée plus de trois semaines, reprenez les 4 dernières semaines du premier guide avant de vous mettre à celui-ci.

En effet, lorsque le corps ne fait plus d'effort au-delà de 3 semaines, il commence à se déconditionner. Au bout de 2 mois et plus, il faut reprendre très doucement pour éviter les blessures et les douleurs chroniques.

J'ai continué le sport après le Top Body Challenge 1



Si vous êtes restée active après avoir effectué les 12 premières semaines du Top Body Challenge 1, alors vous pouvez commencer ce programme dès maintenant !! Amusez-vous bien !

CE GUIDE EST-IL DIFFÉRENT DU PREMIER ?

Après ces 3 premiers mois du **Top Body Challenge 1**, vous allez passer à un niveau plus avancé. C'est-à-dire que vous allez utiliser des poids un peu plus lourds, combiner des exercices en lourd/léger (alternance de mouvements avec charge puis répétitions sans charge), sauter davantage et augmenter votre rythme cardio-vasculaire. Pourquoi ? Pour entraîner votre corps encore et toujours. C'est en s'adaptant en permanence à de nouveaux exercices et à des charges différentes que votre corps restera au top de sa forme pour longtemps.



Après le Top Body Challenge 1, vous vous sentez plus fine, plus tonique.
Après le Top Body Challenge 2, vous serez plus forte, plus résistante et votre corps sera adaptable à toutes les situations.

Vous assurerez dans n'importe quel sport, aurez un physique et un mental d'acier. Moins de blessures, plus d'énergie tous les jours.

Votre silhouette sera tonique et ferme pour longtemps, et votre organisme ne bougera pas, même après quelques écarts alimentaires ou sportifs.

Votre métabolisme sera plus important. C'est-à-dire qu'au repos, vous consommerez plus de calories qu'avant.

Fini la cellulite. Votre qualité de peau sera parfaite et les résultats seront durables.

COMMENT UTILISER CE GUIDE SI JE CHERCHE À PERDRE DU POIDS ?

S'il vous reste quelques kilos à perdre après le Top Body Challenge 1

S'il vous reste quelques kilos à perdre après le Top Body Challenge 1, ce guide vous aidera à atteindre votre objectif final de remise en forme.

Pour se sculpter et s'affiner, je vous recommande de pratiquer chaque jour, les circuits trainings indiqués. (Soit deux premiers circuits deux fois de suite en 10 minutes et le troisième, 1 fois). En complément de ces circuits, je vous conseille de pratiquer des séances d'entraînement cardio-vasculaire 2 à 3 fois par semaine. 45 à 60 minutes d'affilée si possible.

Référez-vous à la fiche « CARDIO » qui vous expliquera comment les entraînements en endurance vont vous aider à perdre du poids.

N'oubliez pas de manger sainement, à votre faim, et de boire beaucoup d'eau. Le sport ET l'alimentation équilibrée sont la combinaison gagnante pour perdre du poids et maintenir une silhouette fine et forte à vie.



MON POIDS ME CONVIENT, JE SOUHAITE JUSTE ME TONIFIER ET AVOIR DE BELLES COURBES

Dans ce cas, utilisez le Top Body Challenge 2 avec les poids indiqués.

N'ayez pas peur d'utiliser plus de charges et d'augmenter le nombre de répétitions. Tous les exercices et les enchaînements proposés dans ce livre vont contribuer à entretenir votre masse musculaire, la développer doucement afin que votre silhouette soit tonique et ferme.

Vous ne développerez pas un corps de bodybildeuse !! C'est promis ! L'intensité des entraînements est telle qu'elle ne vous fera pas prendre en volume. Vous serez plus forte, plus tonique, plus ferme, plus longtemps avec moins de risques de vous blesser.

Vous devez compléter ces entraînements par deux séances de cardio, par semaine, de 20 minutes chacune le mardi et le jeudi.

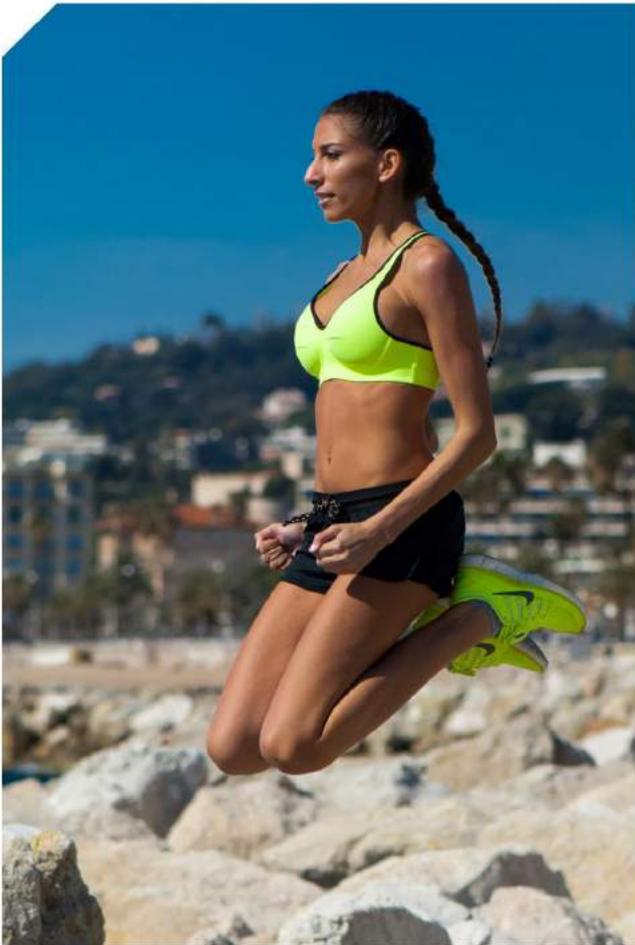
QU'EST-CE QUE LE « CARDIO » ?

Pour obtenir une silhouette plus dessinée, il faut perdre de la masse grasse. Ce déstockage des graisses fonctionne lorsque le corps dépense plus d'énergie qu'il n'en consomme.

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 de 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 du 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 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 encore plus rapide. Encore une bonne raison pour ne pas abandonner !!

En plus de vous aider à perdre du poids, l'activité physique en endurance va surtout vous permettre de garder votre corps en très bonne santé. Votre cœur, vos poumons, vos vaisseaux sanguins et tout votre métabolisme profiteront au maximum de ce cardio. Ainsi tout votre organisme se portera à merveille. Et cela se ressentira sur votre niveau de forme et d'énergie en général. Votre teint sera plus frais, et votre sommeil bien meilleur.

En résumé : manger équilibré et dépenser de l'énergie en grande quantité.

QU'EST-CE QUE LE « RENFORCEMENT MUSCULAIRE » ?

Les exercices de renforcement musculaire visent à construire des muscles plus solides. Ils prennent forme et dessinent une silhouette harmonieuse et tonique.



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 anticellulite intégrée qui fonctionnerait 24/24 !



Vous vous sentirez également plus forte, plus résistante et aurez moins de risque de vous blesser dans tous les sports et activités physiques que vous entreprendrez dans le futur.

Un corps qui n'est pas musclé est un corps fragile, mou, avec une peau gondolée et de la cellulite apparente.

Ce programme va principalement cibler de grands muscles comme les quadriceps, les fessiers, les abdominaux... Donc, en pratiquant les séries vous serez vite essouffée, 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 lancée !! Ne vous arrêtez surtout pas, car la fonte musculaire est aussi rapide que sa création.

Ces 12 semaines seront consacrées au maintien et à l'augmentation de la tonicité de votre masse musculaire. Sans développer de gros muscles, vous allez les consolider, les rendre plus résistants et plus adaptables. C'est maintenant que vous vous

construisez un corps tonique pour la vie. On pourrait finalement dire que le Top Body Challenge 1 est la construction de la base, et le Top Body Challenge 2 est la consolidation de votre corps en forme. C'est pour cela que vous utiliserez davantage de poids et que beaucoup d'enchaînements seront proposés en alternance « Lourd/Léger ».

Le Top Body Challenge 2 vise à vous construire des muscles très toniques, tout en longueur. Faites-moi confiance, et profitez de votre nouvelle silhouette de bombe !

A QUOI SERVENT LES ETIREMENTS ?

Lorsqu'on construit des muscles et qu'on les fait bouger avec le cardio, ils se contractent en permanence. Résultat : ils sont un peu douloureux (ce sont les courbatures) et restent un peu tout le temps contractés (ils apparaissent gonflés et durs sous la peau).

Les étirements réguliers (1 h complète, 2 à 3 fois par mois)

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 ainsi des toxines accumulées pendant l'entraînement et diminuant les tensions douloureuses.

Enfin, les étirements réguliers (**1 h complète, 2 à 3 fois par mois**) permettent de gagner en amplitude articulaire. Avoir un corps tonique et souple empêche de se blesser. Fini 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 !!



Aujourd'hui, on sait que pour éviter les blessures et bien récupérer, il ne faut s'étirer que 3 à 5 minutes maximum après un entraînement cardio ou renfo. 30 secondes par groupe musculaire. Par exemple : 30 secondes les cuisses, 30 secondes les fessiers, 30 secondes les dos, 30 secondes les mollets, 30 secondes les bras.

En revanche, 1 fois par semaine ou au minimum 2 fois par mois, il faut — à distance de tout autre entraînement — s'étirer 1 heure complète.

Mettez une playlist de chansons lentes, et prenez le temps.

Etirez-vous 2 à 3 minutes par groupe musculaire, respirez lentement, et laissez doucement vos muscles s'étendre et se détendre.



QUELS SPORTS CARDIO BRULENT LE PLUS DE CALORIES ?

Tous les sports qui essoufflent un peu, et que l'on maintient 45 à 60 minutes minimum sont des bons sports qui font brûler des calories. Ensuite, tout dépend de votre corpulence. Un homme de 85 kilos dépensera plus de calories pour 45 minutes de jogging qu'une femme de 55 kilos !

Certains sports sont tout de même connus pour brûler encore plus de calories, car ils sont assez intenses et combinent renforcement musculaire et entraînement cardio-vasculaire.



La Boxe : 600 à 1000 cal/heure l'alternance de travail du haut du corps, des abdos, et des déplacements rapides est une bombe d'énergie !



Le HIIT (High Intensity Interval Training) : 600 à 900 kcal/heure. Crossfit/GRIT/Cross-Training sont des séances très intenses avec des sprints et des exercices de renforcement musculaire à exécuter rapidement. Ça pique, mais ça rebooste le moral !!



Le cycling : 500 à 900 kcal/heure. Les cours de vélo en salle sont très intenses et combinent fractionné et renforcement des jambes. Certains cours proposent aussi du renforcement du haut du corps pour une dépense calorique encore plus grande.



La course à pied : 500 à 900 kcal/heure. Si l'on ajoute à son footing quelques accélérations ou quelques montées et descentes rapides ; la course à pied est l'un des sports cardio les plus simples et les plus efficaces.



La natation intense : 500 à 800 kcal/heure : Il faut s'entraîner dans un club pour alterner, exercices techniques et enchaînement de séries rapides. Dans ce cas, la natation est un sport très intéressant pour dépenser un maximum d'énergie sans se faire de mal !



La corde à sauter : 725 calories sont brûlées par heure de pratique. 10 à 15 minutes de saut à la corde 4 fois par semaine constituent un bon volume d'entraînement. La corde à sauter permet de tonifier les muscles rapidement chez soi sans prendre de volume

QUELS SPORTS CARDIO CHOISIR SI J'AI MAL AUX GENOUX

Avant de vous lancer dans n'importe quel sport, si vous avez mal aux genoux ou au dos ou aux chevilles, prenez le temps de rencontrer un médecin du sport. Il saura vous conseiller les meilleurs sports à choisir pour éviter d'accentuer vos douleurs. En général, le vélo, la natation, l'elliptique sont des activités physiques recommandées aux personnes souffrant de problèmes articulaires du bas du corps. Uniquement pour les personnes souffrant de problèmes de genoux, remplacer la corde à sauter par le cerceau.

JE ME TONIFIE MAIS MA BALANCE RESTE AU MÊME POINT ...

Lorsqu'on travaille son corps de façon globale, c'est tout à fait normal de ne pas voir de résultat sur la balance. Parfois, on perd même une taille de pantalon tout en gagnant quelques kilos sur la balance. Et c'est tout à fait sain !! L'explication vient du fait que la masse musculaire est plus dense que la masse grasseuse. Donc le muscle pèse plus lourd tout en prenant moins de place que la graisse.

Il arrive parfois que l'on commence par prendre du poids avant même de voir un quelconque résultat dans le miroir. C'est normal aussi. Car les muscles se construisent plus vite que la graisse ne s'élimine. Ne perdez pas courage, et accrochez-vous. En combinaison avec une alimentation équilibrée, les entraînements proposés seront très efficaces.

Je vous conseille donc d'investir dans un « mètre de couturière ». Ainsi, plutôt que de vous peser en permanence, mesurer votre tour de cuisse, tour de taille, tour de hanche. Vous constaterez des résultats plus probants que sur votre balance si votre objectif n'est que de vous tonifier ou de figurer vos premiers résultats avec le Top Body Challenge 1 sans oublier de faire vos photos avant/après.

Enfin n'oubliez pas que ce ne sont pas les calories brûlées sur le moment qui font perdre le plus de poids. C'est la combinaison d'un corps musclé, de la pratique régulière du cardio et d'une alimentation équilibrée qui permettent d'obtenir une silhouette tonique et élancée.

FAITES VOS PHOTOS !



**FAITES VOS PHOTOS AVANT/APRÈS, CE
SERA VOTRE MEILLEURE**

MOTIVATION ET FIERTÉ , PRENEZ-LES SOUS LE MEME
ANGLE, LA MEME
LUMIERE ET SI POSSIBLE LE MEME ENDROIT .



COMMENT SE COMPOSENT LES SEMAINES ?



CHAQUE SEMAINE, VOUS VOUS ENTRAÎNEREZ EN RENFORCEMENT MUSCULAIRE LES LUNDIS, MERCREDIS ET VENDREDIS. LES MARDIS ET JEUDIS SERONT CONSACRÉS AU CARDIO VOIR LA FICHE CARDIO POUR CELLES QUI SOUHAITENT MINCIR UNIQUEMENT.

Une à deux fois par mois, le samedi, vous prendrez le temps de faire 1 heure d'étirements complets. C'est le cadeau que vous faites à votre corps, n'oubliez pas cette séance précieuse, Lucile a des vidéos au top sur sa chaîne YouTube !!

Enfin, et seulement si vous en avez envie, vous aurez la possibilité de vous mesurer à vous, même le dimanche.

J'ai concocté un petit challenge du dimanche qui augmente en intensité chaque semaine.

Ça ne prend pas beaucoup de temps, c'est juste pour le fun !! Faites-vous plaisir surtout !

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 mincirez !

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 endorment 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 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 EQUIPEMENTS À AVOIR

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.

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, vous devez couper le compteur pendant les pauses.

Reps = répétitions

Min = minute

Circuits = enchaînement de trois exercices, vous disposez de 20 secondes de repos entre chaque exercice



DEUX HALTERES DE 4KG OU
DEUX HALTERES DE 6KG EN
FONCTION DE VOTRE FORCE.

DEUX LESTES DE 2KG (FACULTATIF)
METTEZ LES À VOS CHEVILLES
POUR LES EXERCICES
QUI SONT COMPATIBLE.

UNE CORDE À SAUTER
UN TAPIS DE SOL

Chaque SEMAINE EST UNIQUE

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 vous donnent satisfaction, je vous conseille de les travailler afin d'obtenir une silhouette parfaitement harmonieuse, de gagner en tonus global et d'éviter les blessures.

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.

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 RÉUSSIR SON CHALLENGE

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.

JE SERAIS RAVIE DE VOUS
SOUTENIR
ET VOIR VOS RÉSULTATS !
TAGGUEZ MOI À :

@soniatlevfitness
#topbodychallenge

DIMANCHE CHALLENGE (FACULTATIF)

<p>Dimanche Semaine 1</p> <p>150 squats</p>	<p>Dimanche Semaine 2</p> <p>150 Weighted squats (4kg)</p>	<p>Dimanche Semaine 3</p> <p>200 squats</p>
<p>Dimanche Semaine 4</p> <p>250 squats (4kg)</p>	<p>Dimanche Semaine 5</p> <p>10 fois 1 min de corde à sauter</p>	<p>Dimanche Semaine 6</p> <p>150 squats 5 min de corde à sauter</p>
<p>Dimanche Semaine 7</p> <p>5 min lunges 5 min corde à sauter</p>	<p>Dimanche Semaine 8</p> <p>Deux fois : Commando 3 min</p>	<p>Dimanche Semaine 9</p> <p>Une fois: 30 min course à pied rapide</p>
<p>Dimanche Semaine 10</p> <p>200 squats 15 min de course (allure uniquement rapide si possible)</p>	<p>Dimanche Semaine 11</p> <p>Quatre fois : 1 min plank 1 min russian twist 6kg</p>	<p>Dimanche Semaine 12</p> <p>Quatre fois: 2 min mountain climber & push up 15 min de course à allure rapide</p>

CHALLENGE



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. ET CORDE À SAUTER, mais si vous préférez nager, pédaler, faire du roller... C'est, comme vous le voulez !

Allez-y en fonction 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 FOIS 1min de corde à sauter
Séance 2 : 30 minutes course à pied : 5 FOIS 1min de corde à sauter

Week 2

Séance 1 : 40 minutes d'alternance marche / course à pied : 7 FOIS 1min de corde à sauter
Séance 2 : 30 minutes course à pied : 7 FOIS 1min de corde à sauter

Week 3

Séance 1 : 40 minutes d'alternance marche / course à pied : 5 minutes de course. 3 fois 1 min de corde à sauter
Séance 2 : 40 minutes d'alternance marche / course à pied : 5 fois 1min de corde à sauter

Week 4

Séance 1 : 30 minutes de course à pied à allure modérée, 5 fois 1 min de corde à sauter
Séance 2 : 40 minutes de course à pied à allure modérée, 7 fois 1 min de corde à sauter

Week 5

Séance 1 : 40 minutes de course à pied à allure modérée, 7 fois 1 min de corde à sauter
Séance 2 : 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner 5 fois : 2 minutes course rapide, 2 minutes course lente, 3 fois 1 min de corde à sauter

Week 6

Séance 1 : 35 minutes de course à allure modérée, 5 fois 1 min de corde à sauter
Séance 2 : 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner 5 fois : 2 minutes course rapide, 8 fois 1 minute de corde à sauter

Week 7

Séance 1 : 30 minutes de course à allure modérée, 10 fois 1 min de corde à sauter
Séance 2 : 60 minutes de course à allure modérée.

Week 8

Séance 1 : 20 fois 1 min de corde à sauter
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 : 30 fois 1 min de corde à sauter.

Week 10

Séance 1 : 35 fois 1 minute de corde à sauter
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.

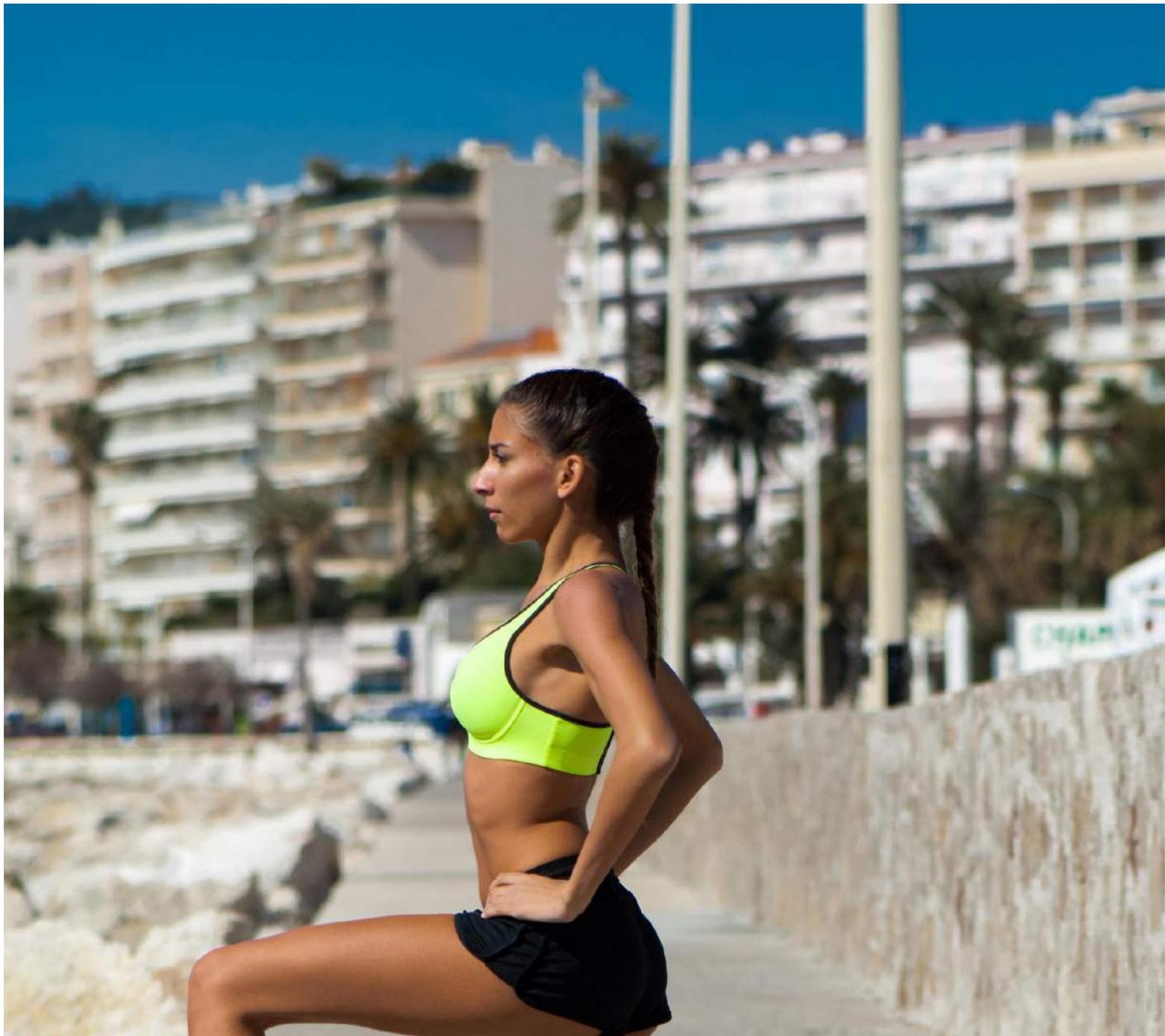
Week 11

Séance 1 : 40 minutes de course à allure modérée, 10 fois 1 minute de corde à sauter
Séance 2 : 30 minutes de course à allure lente, 20 fois 1 minute de corde à sauter

Week 12

Séance 1 : 50 minutes de course à allure modérée
Séance 2 : 20 minutes de course à allure modérée, 15 fois 1 minute de corde à sauter
Vous pouvez prendre entre 30 et 45 secondes de repos entre chaque répétitions de corde à sauter, si vous avez des problèmes de genoux remplacer la par un cerceau.

Basez-vous sur les allures proposées pour évoluer dans votre pratique.



EXERCICES



Semaine 1 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

L'action n'apportera pas toujours le succès, mais il n'y a pas de succès sans action !

Circuit 1 (2 tours)

Crunch & twist

30 reps de chaque côté



Ab Bikes

50 reps



Plank + hip twist

40 reps



Circuit 2 (2 tours)

Arm extension

25 reps de chaque côté



Bench press

30 reps



Extended arms crunch

30 reps



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Plank

2 minutes



Triceps extension

2 min (1 min chaque côté)



Torso incliné (4kg)

100 reps



Semaine 1 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Donkey kick

50 reps (25 chaque côté)



Forward lunges

50 reps (25 de chaque côté)



Weighted squat (4kg)

50 reps



Circuit 2 (2 tours)

Lying side kick

50 reps (25 de chaque côté)



Forward lunges (4kg)

50 reps (25 de chaque côté)



Balance back kick

50 reps (25 de chaque côté)



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant et entre chaque exercice !



Balance side kick

50 reps de chaque côté



Balance back kick

2 min (1 min chaque côté)



Forward lunges

50 reps de chaque côté



Semaine 1 **Vendredi**

TOTAL BODY

Circuit 1 (2 tours)

Bench press (4kg)

2 minutes



Triceps extension

1 minute (30 sec chaque côté)



Weighted squat (4kg)

2 minutes



Circuit 2 (2 tours)

Plank

1 minute



Toe touches

2 minutes



Forward lunges

2min (1 minute de chaque coté)



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Boat

1 minute



Ab bikes

50 reps



Jump lunges

50 reps



Semaine 2 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

La réussite est obtenue et maintenue par ceux qui tentent de continuer à essayer.

Circuit 1 (2 tours)

Side plank raise

30 reps de chaque côté



Sit up and twist

50 reps



Plank hip twist

50 reps



Circuit 2 (2 tours)

Arm extension

30 reps de chaque côté



Bench press

40 reps



Forearm extension

40 reps



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Mountain climber+Push up

2 minutes



Bench press

2 minutes



Russian twist 4kg

80 reps



Semaine 2 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Balance side kick

50 reps (25 de chaque côté)



Weighted squat (4kg)

60 reps



Donkey kick (+lestes 2kg)

30 reps de chaque côté



Circuit 2 (2 tours)

Balance back kick

50 reps (25 de chaque côté)



Forward lunges (4kg)

50 reps (25 de chaque côté)



Leg curl

50 reps



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Jump squat

2 minutes



Forward lunges

2 minutes



Kneeling side kick

100 reps (50 de chaque côté)



Semaine 2 **Vendredi**

TOTAL BODY

Circuit 1 (2 tours)

Curl

2 minutes



Weighted squat clean & press

30 reps



Bench press

2 minutes



Circuit 2 (2 tours)

Side plank raise

1 minute



Russian Twist (4kg)

2 minutes



Boat

50 reps



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

2 min avant chaque exercice !



Commando

1 minute



Crunch & twist

1 minutes



Jump lunges

50 reps (25 par jambe)



Semaine 3 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

Ne pensez pas à ce que vous faites, mais pourquoi vous le faites.

Circuit 1 (2 tours)

Torso Incline 4kg

60 reps (30 de chaque côté)



Curl

60 reps



Side plank raise

1 min de chaque côté



Circuit 2 (2 tours)

Toe touches

60 reps



Ab bikes

60 reps



Mountain climber + Push up

15 reps



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Commando

20 reps



Extended arms crunch

2 minutes



Pike plank

2 minutes



Semaine 3 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Leg curl

60 reps



Donkey kick

70 reps de chaque côté



Jump squats

10 reps



Circuit 2 (2 tours)

Forward lunges (4kg)

50 reps



Heel raise

60 reps



Single leg hip raise

1 min de chaque côté



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Jump lunges

2 minutes



Balance side kick

2 minutes (1min de chaque côté)



SQUAT

60 reps



TOTAL BODY

Circuit 1 (2 tours)

Kneeling side kick

1 minute



Plank + hip twist

2 minutes



Forward lunge

2 minutes



Circuit 2 (2 tours)

Bench press

2 minutes



Forearm extension

1 minute



Weighted squat 4kg

2 minutes



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

2 min avant chaque exercice !



Pike plank

1 minute



Jump lunges

1 minute



Extended arms crunch

70 reps lentes



Semaine 4 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès.

Circuit 1 (2 tours)

Extended arms crunch

(4kg ou 2kg par main) 60 reps



Plank

1 minute



Curl

(4kg ou 2kg par main) 2 min



Circuit 2 (2 tours)

Pike Plank

1 minute



Ab bikes

60 reps



Bench press

2 minutes



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Side plank raise

2 min (1 min de chaque côté)



Torso incline (4kg)

2 minutes



Commando

30 reps



Semaine 4 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Kneeling side kick

70 reps (35 chaque côté)



Donkey kick

70 reps (35 de chaque côté)



Jump squats

1 minute et 30 secondes



Circuit 2 (2 tours)

Single leg hip raise (4kg)

60 reps



Weighted squats (4kg)

65 reps



Single leg hip raise

1 min de chaque côté



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Leg curl

2 minutes



Heel raise

2 minutes



Jump squats

50 reps



Semaine 4 **Vendredi**

TOTAL BODY

Circuit 1 (2 tours)

Balance side kick

2 minutes



Plank

1 minute



Bench press

2 minutes



Circuit 2 (2 tours)

Balance back kick

1 min (30 sec de chaque côté)



Russian twist

2 minutes



Curl

40 reps



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

2 min avant chaque exercice !



Pike plank

1 minute



Commando

1 minute



Weighted squats (4kg)

40 reps



Semaine 5 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

La motivation te sert de départ. La détermination te fait continuer.

Circuit 1 (2 tours)

Crunch

2 minutes



Bench press

1 minute



Boat

2 minutes



Circuit 2 (2 tours)

Extended arms crunch

2 minutes



Arm extension

1 min - 30 sec par côté



Ab bikes

2 minutes



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Crunch & twist

60 reps



Torso incline (4kg)

2 minutes



Russian twist (4kg)

2 minutes



Semaine 5 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Kneeling side kick

70 reps (35 de chaque côté)



Donkey kick

70 reps (35 de chaque côté)



Jump squats

1 minute



Circuit 2 (2 tours)

Heel raise (4kg)

2 minutes



Leg curl (+lestes)

1 minute



Forward lunge

2 minutes



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Pike plank

1 minute par côté



Jump lunges

2 minutes (1min de chaque côté)



Forward lunges

50 reps de chaque côté



Semaine 5 **Vendredi**

TOTAL BODY

Circuit 1 (2 tours)

Arm elevation

1 minute



Arm extension

1 min (30 sec de chaque coté)



Bench press (4kg)

2 minutes



Circuit 2 (2 tours)

Balance back kick

1 min (30 sec de chaque coté)



Russian twist

2 minutes



Weighted squat clean & press

(4kg) 1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Forward lunge

1 minute



Plank + hip waist

1 minute



Jump lunges

50 reps (25 de chaque coté)



Semaine 6 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

La différence entre le succès et l'échec est la persévérance.

Circuit 1 (2 tours)

Sit up and twist

2 minutes



Torso incline 6kg

1 minute



Side plank raise

2 min (1 min de chaque côté)



Circuit 2 (2 tours)

Extended arms crunch 4kg

2 minutes



Bench press 6 kg

1 min - 30 sec par côté



Toe touches

2 minutes



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Bench press 6 kg

2 minutes



Boat

50 reps



Curl 2x4kg

2 minutes



Semaine 6 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Forward lunges

2 minutes



Donkey kick (+ lestes 2KG)

1 min (30 sec de chaque côté)



Jump lunges

2 minutes



Circuit 2 (2 tours)

lying side kick (+lestes)

2 min (1 min de chaque côté)



Single leg hip raise

2 min (1 min de chaque côté)



Jump lunges

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Forward lunges

30 reps de chaque côté



Kneeling side kick

2 minutes (1min de chaque côté)



Balance side kick

2 min (1 min chaque côté)



Semaine 6 **Vendredi**

TOTAL BODY

Circuit 1 (2 tours)

Heel raise + 6kg

1 minute



Weighted squat 6kg

2 minutes



Single leg hip raise 6kg

30 reps de chaque côté



Circuit 2 (2 tours)

Commando

1 minute



Curl + 2x4kg

2 minutes



Forearm extension

2 minutes



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Pike plank

1 minute



Jump lunges

40 reps de chaque côté



Bench press + 6kg

1 minute



Semaine 7 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

Le succès est la somme de petits efforts, répétés jour après jour.

Circuit 1 (2 tours)

Sit up and twist

2 minutes



Mountain climber & push up

1 minute



Side plank raise

2 min (1 min de chaque côté)



Circuit 2 (2 tours)

Bench press 6 kg

2 minutes



Commando

1 minute



Crunch

2 minutes



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Torso incliné 6kg

2 minutes (1 min de chaque côté)



Boat

60 reps



Curl 2x4kg

2 minutes



Semaine 7 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Forward lunges

2 minutes



Donkey kick (+ lestes)

1 min (30 sec de chaque côté)



Jump lunges

2 minutes



Circuit 2 (2 tours)

Balance side kick

2 min (1 min de chaque côté)



Single leg hip raise

2 min (1 min de chaque côté)



Weighted squats 6kg

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Pike plank

50 reps



Kneeling side kick

2 minutes (1min de chaque côté)



Weighted squats 6kg

50 reps



Circuit 1 (2 tours)

Leg curl 6kg

1 minute



Heel raise 6kg

2 minutes



Jump lunges

30 reps de chaque coté



Circuit 2 (2 tours)

Curl + 2x4kg

2 minutes



Triceps extension 4kg

2 min (1 min de chaque coté)



Commando

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Mountain climber

50 reps par jambe



Boat

1 minute



Side plank raise

1 min (30 sec de chaque coté)



Semaine 8 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser. Continuez

Circuit 1 (2 tours)

Side plank raise

2 min (1 min de chaque côté)



Russian Twist (6kg)

1 minute



Torso incline (6kg)

2 min (6kg dans chaque main)



Circuit 2 (2 tours)

Bench press 6 kg

2 minutes



Triceps extension 4kg

1 min (4kg dans chaque main)



Boat

2 minutes



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Plank + hip twist

2 minutes (1 min de chaque côté)



Russian twist 6kg

2 minutes



Arm elevation

3 minutes



Semaine 8 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Single leg hip raise

2 minutes



Donkey kick (lestes 2kg)

1 min (30 sec de chaque côté)



Torso incline (6kg)

2 min (6kg dans chaque main)



Circuit 2 (2 tours)

Lying side kick

2 min (1 min de chaque côté)



kneeling side kick

2 min (1 min de chaque côté)



Weighted squats clean and press 6kg

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Jump squat

2 minutes



Leg curl

2 minutes



Weighted squat (6kg)

3 minutes



Circuit 1 (2 tours)

Plank

1 minute



Weighted squat 6kg

2 minutes



Pike plank

2 minutes



Circuit 2 (2 tours)

Curl 6kg

2 min (6kg dans chaque main)



Triceps extension 4kg

2 min (1min de chaque côté)



Crunch & twist

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Boat

2 minutes



Bench press 6kg

2 min (6kg dans chaque main)



Forward lunges

3 minutes



Semaine 9 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

Entre Possible et Impossible, deux lettres et un état d'esprit.

Circuit 1 (2 tours)

Crunch & twist

2 minutes



Extended arms crunch 4kg

1 min (4kg dans chaque main)



Side plank raise

2 min (1 min de chaque côté)



Circuit 2 (2 tours)

Forearm extension 6kg

2 min (6kg dans chaque main)



Mountain climber & push up

1 minute



Curl 6kg

2 min (6kg dans chaque main)



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Bench press 6kg

2 min (6kg dans chaque main)



Pike plank

2 minutes



Arm extension 6kg

3 minutes



Semaine 9 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Forward lunges

2 minutes



Heel raise 6kg

2 min (6kg dans chaque main)



Jump lunges

1 minute



Circuit 2 (2 tours)

Leg curl (lestes 2kg)

2 minutes



Balance back kick (lestes 2kg)

2 min (1 min de chaque côté)



Jump lunges

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Balance side kick

2 min (1 min de chaque côté)



Forward lunges

2 minutes



Keeling side kick + lestes

3 min (1 min30 de chaque côté)



Circuit 1 (2 tours)

Russian twist 6kg

2 minutes



Triceps extension 4kg

2 min (4kg dans chaque main)



Weighted Squat clean & press 2 fois 4kg

1 minute



Circuit 2 (2 tours)

Bench press 6kg

2 min (6kg dans chaque main)



Triceps extension 4kg

2 min (1min de chaque côté)



Jump lunges

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque exercice !



Extended arms crunch

2 min (4kg dans chaque main)



Weighted squats 6kg

2 min (6kg dans chaque main)



Torso incline 6kg

3 min (6kg dans chaque main)



Semaine 10 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

Le génie, c'est 1% d'inspiration et 99% de transpiration

Circuit 1 (2 tours)

Crunch and twist

2 minutes



Plank + hip twist

1 minute



Forearm extension 4kg

2 min (4kg dans chaque main)



Circuit 2 (2 tours)

Commando

2 minutes



Curl 6kg

1 min (6 kg de chaque main)



Boat

2 minutes



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque *exercice !



Pike plank

2 minutes



Arm elevation 4kg

2 min (4kg dans chaque main)



Side plank raise

3 min (1 min30 de chaque côté)



Semaine 10 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Forward lunges

2 minutes



Donkey kick + lestes

2 min (1 min de chaque côté)



Forward lunge

1 minute



Circuit 2 (2 tours)

Donkey kick (lestes 2kg)

2 minutes



Balance side kick (lestes 2kg)

2 min (1 min de chaque côté)



Jump lunges

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque *exercice !



Forward lunges + 6 kg
chaque main

2 minutes (1 min de
chaque côté)



Heel raise 6kg

2 min (6kg dans chaque
main)



Single leg hip raise

3 min (1 min30 de
chaque côté)



Circuit 1 (2 tours)

Boat

2 minutes



Weighted squat clean & press

2 min (6 kg de chaque main)



Mountain climber & push up

1 minute



Circuit 2 (2 tours)

Toe touches

2 minutes



Balance back kick (lestes 2kg)

2 min (1min de chaque côté)



Sit up and twist

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque *exercice !



Torso incline 6kg

2 min (6kg dans chaque main)



Weighted squats

2 min (6kg dans chaque main)



Keeling side kick + lestes

3 min (1 min30 de chaque côté)



Semaine 11 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

Encore un peu d'efforts, plus qu'une semaine pour ton TOP BODY

Circuit 1 (2 tours)

Toe touches

1 minute



Bench press

2 min (6 kg de chaque main)



Curl

2 min (6 kg de chaque main)



Circuit 2 (2 tours)

Mountain climber & push up

2 minutes



Curl

1 min (6 kg de chaque main)



Extended arms crunch

2 min (4 kg de chaque main)



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque *exercice !



Plank

2 minutes



Ab bikes

2 minutes



Bench press (6kg)

3 minutes



Semaine 11 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Leg curl (lestes 2kg)

2 minutes



Donkey kick + lestes

2 min (1 min de chaque côté)



Weighted squat

1 min (6 kg de chaque main)



Circuit 2 (2 tours)

Single leg hip raise (lestes 2kg)

2 minutes



Weighted squat

2 min (6 kg de chaque main)



Jump lunges

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque *exercice !



Weighted squat clean and press

2 min (6 kg de chaque main)



Lying side kick (lestes 2kg)

2 minutes (1 min de chaque côté)



Bench press (6kg)

3 min (1 min30 de chaque côté)



Semaine 11 **Vendredi**

TOTAL BODY

Circuit 1 (2 tours)

Toe touches

2 minutes



Weighted squat clean & press

2 min (6 kg de chaque main)



Pike plank

1 minute



Circuit 2 (2 tours)

Jump lunges

2 minutes



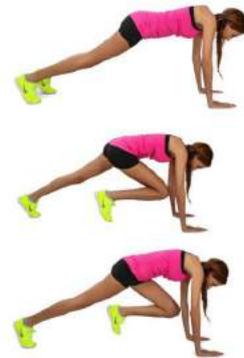
Heel raise

2 min (6 kg de chaque main)



Mountain climber

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque *exercice !



Forward lunges

2 minutes



Mountain climber & push up

2 minutes



Keeling side kick + lestes

3 min (1 min30 de chaque côté)



Semaine 12 **Lundi**

ABDOS TAILLE BRAS

Bravo, sois fière de toi et surtout immortalise cette semaine avec une photo !

Circuit 1 (2 tours)

Ab bikes

2 minutes



Sit up and twist

2 minutes



Triceps extension

1 min (4 kg de chaque main)



Circuit 2 (2 tours)

Torso incline

2 min (6 kg de chaque main)



Plank + hip twist

1 minute



Arm élévation

2 min (4 kg de chaque main)



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque *exercice !



Commando

2 minutes



Crunch & twist

2 minutes



Arm extension (6kg)

3 minutes



Semaine 12 **Mercredi**

CUISSES & FESSIERS

Circuit 1 (2 tours)

Balance back kick (lestes 2kg)

2 min (1 min de chaque côté)



Keeling side kick (lestes 2kg)

2 min (1 min de chaque côté)



Leg curl (lestes 2kg)

1 minute



Circuit 2 (2 tours)

Heel raise

2 min (6 kg de chaque main)



Forward lunges

2 min (6 kg de chaque main)



Jump lunges

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque *exercice !



Forward lunges

2 min (6 kg de chaque main)



Balance back kick (lestes 2kg)

2 minutes (1 min de chaque côté)



Donkey kick (lestes 2kg)

3 min (1 min30 de chaque côté)



Semaine 12 **Vendredi**

TOTAL BODY

Circuit 1 (2 tours)

Kneeling side kick (lestes 2kg)

2 minutes



Weighted squat clean and press

2 min (6 kg de chaque main)



Weighted squat

1 min (6 kg de chaque main)



Circuit 2 (2 tours)

Pike plank

2 minutes



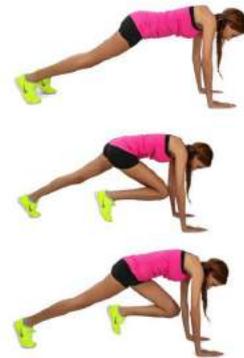
Russian twist

2 minutes



Mountain climber

1 minute



Circuit 3 (1 tour)

Corde à sauter

1 min avant chaque *exercice !



Bench press

2 minutes



Mountain climber and push

2 minutes



Jump lunges

3 minutes



A woman with her hair in a braid, wearing a bright neon green sports bra with a black Nike logo, grey leggings, and neon green sneakers, stands on a rock overlooking a blue ocean under a clear blue sky. The text 'DESCRIPTION DES EXERCICES' is overlaid on a pink banner across the middle of the image.

DESCRIPTION DES EXERCICES

FESSIERS

WEIGHTED SQUAT



Debout, les jambes ouvertes plus largement 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.

JUMP SQUAT



Debout, les jambes ouvertes plus largement 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.

JUMP LUNGES



Commencez debout, jambe gauche devant jambe droite derrière, laissez un écart parallèle de 15 cm 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. Répéter.

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 decoller une jambe du sol.

SINGLE LEG HIP RAISE



Allongée 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 genoux - bassin - épaules sans basculer sur les orteils. Et pousser à fond sur le talon de la jambe au sol pour maintenir l'élévation.

WEIGHTED SQUAT CLEAN AND PRESS



Debout, les jambes écartées, plus largement que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Tenir un 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.



HEEL RAISE

Debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin. Rentrer le nombril sous les côtes et monter sur la pointe des pieds. Regardez un point fixe devant vous pour maintenir l'équilibre et redescendez doucement sur les talons. Vous pouvez saisir des haltères dans chaque main pour augmenter la difficulté de l'exercice.



LEG CURL

Allongée, à plat ventre, placez les avant-bras au sol, les coudes sous les épaules et placez vous en position de planche basse. En serrant les fessiers et en engageant la sangle abdominale, redresser les hanches et ramener les deux talons en direction des fesses. Vous pouvez utiliser des lestes de 3 kg autour des chevilles pour augmenter la difficulté de l'exercice.



KNEELING SIDE KICK

En position de quadrupédie, tendre la jambe vers le haut de façon à ce qu'elle soit parallèle au sol. Puis en gardant la jambe tendue, l'amener sur le côté. Sans cambrer le dos, ni arrondir la colonne vertébrale. Prenez votre temps pour effectuer ce mouvement sans que les hanches ne partent d'un côté ou de l'autre. Imaginez comme si vous aviez des coupes de champagne posées sur le bas du dos. Elles ne doivent pas se renverser pendant tout l'exercice !!



BALANCE SIDE KICK

Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin. Placer le poids du corps sur le pied droit et relever la jambe gauche sur le côté. Sans bouger les hanches ni les épaules, monter la jambe gauche en effectuant des petits ressorts. Les deux jambes sont très tendues, et le dos reste bien droit sans se cambrer. On peut effectuer ce mouvement avec des lestes aux chevilles.



BALANCE BACK KICK

Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin. Placer le poids du corps sur le pied droit et relever la jambe gauche vers l'arrière. Le pied est flex, le talon poussé au maximum vers le plafond. Sans bouger les hanches ni les épaules, monter la jambe gauche en effectuant des petits ressorts en direction du plafond. Il faut contracter volontairement le grand fessiers pour mieux y arriver. Les deux jambes sont très tendues, et le dos reste bien droit sans cambrer. On peut effectuer ce mouvement avec des lestes aux chevilles.



FORWARD LUNGE

Debout, pieds ouverts de la largeur des épaules. Avancer jambe droite et fléchir les deux genoux. Le buste descend à la verticale comme s'il glissait le long d'un mur imaginaire. Le poids du corps se retrouve sur le talon de la jambe avant. Repousser fort le sol avec le talon de la jambe avant pour revenir debout en position initiale. Changer de jambe à chaque fois.

LYING SIDE KICK



Allongée sur le côté droit, la tête posée sur l'avant-bras ou la main, fléchissez le genou droit vers la poitrine pour être stable. Poussez à fond, le talon de la jambe gauche comme pour l'éloigner de l'oreille. Puis montez et descendez la jambe verticalement. Attention les hanches ne doivent pas partir vers l'arrière ni vers l'avant. La hanche gauche reste toujours bien au-dessus de la hanche.

ABDOS

SIT UP AND TWIST



Allongée 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.

AB BIKES



Allongée sur le sol, décollez 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. Ramenez 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).

TOE TOUCHES



Allongée sur le dos, tendre les bras derrière la tête et remonter les jambes tendues au-dessus des hanches. En soufflant, ramener 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.

PLANK



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 le genou droit contre le coude droit. Puis replacer le pied au sol à côté du gauche. Et alterner la même chose avec le genou gauche et le coude gauche. Une répétition = 1 genou contre coude.



CRUNCH

Allongée au sol, les pieds rapprochés des fessiers. Placer les mains de chaque côté de la tête, les coudes sont bien en ouverture. En expirant, monter le front en direction du plafond, jusqu'à ce que les omoplates soient décollées du sol. Le menton reste proche de la poitrine de l'espace d'un poing environ. Souffler en redescendez doucement.



Russian Twist

Assise, le buste incliné légèrement vers l'arrière en maintenant le dos bien droit, les pieds décollés du sol. Saisissez un poids de 4 ou 6 kg avec les deux mains. En soufflant, amenez le poids au sol à côté de la fesse droite. Inspirez et revenez au centre. Puis expirez à nouveau en amenant les épaules et le poids à côté de la fesse gauche. Accompagnez le mouvement de votre regard, pour encore plus d'efficacité sur les obliques. Ne décollez jamais les pieds du sol !!



TORSO INCLINE

Debout, pieds ouverts de la largeur des épaules, les orteils légèrement en ouverture. Saisir les deux haltères une dans chaque main. Sans bouger les hanches, glisser l'haltère droite le long de la cuisse droite. Cherchez à allonger la colonne vers le haut et par-dessus le bassin. En utilisant les obliques, remonter le buste en position droite. Puis changer de côté. Attention, les hanches ne doivent pas se décaler, elles restent au-dessus des pieds.



EXTENDED-ARMS-CRUCNH

Allongée sur le dos, pieds assez proches des fessiers. Tendre les bras à 10 cm du sol, en tenant les haltères en prise marteau. En expirant, remonter le buste en direction des genoux en maintenant les bras parallèles au sol. N'oubliez pas de remonter le périnée sous les côtes pendant la montée du buste. En inspirant, redescendre le buste vers le sol. Gardez le menton éloigné de la poitrine de la taille d'un poing environ.



CRUNCH & TWIST

Crunch & twist. Allongée au sol, les mains de chaque côté de la tête, les coudes très en ouverture. Poser la cheville droite sur le genou gauche. En expirant et remontant le périnée sous les côtes, amenez l'épaule gauche en direction du genou droit. Répéter plusieurs fois du même côté, puis changer de jambe.



PIKE PLANK

En position de planche, les mains sous les épaules, les talons poussés loin vers l'arrière. Inspirer et remonter le bassin vers le plafond. En expirant, revenez en position de planche en ramenant l'os du pubis en direction des côtes.



BOAT

Assise, posez les avant-bras au sol, mains en direction des pieds, relevez les genoux pour les placer au-dessus des hanches. En maintenant le dos très droit, la poitrine poussée vers le plafond, tendez les jambes à 45° en soufflant. Serrez à fond les genoux et les chevilles pour engager l'intérieur des cuisses et réussir plus facilement ce mouvement.



PLANK + HIP TWIST

En position de planche sur les avant-bras, les mains posées au sol. En soufflant, tournez les hanches sur le côté droit. Maintenez une courbure naturelle du bas du dos en utilisant à fond les obliques. Puis tournez les hanches de l'autre côté. Ce sont les obliques et le transverse abdominal qui font le travail. Pas le bas du dos !!



SIDE PLANK RAISE

En position de sideplank, montez les hanches vers le plafond puis redescendez-les. Ceci demande une plus forte contraction des obliques.

BRAS

COMMANDO



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.

CURL



Un haltère dans chaque main, debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin. Tendez les bras complètement, mains posées sur les cuisses, paumes de main vers le plafond. Soufflez et remontez 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.

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



Démarrer avec une répétition de MountainClimber (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 mountainclimber droite + gauche + 1 push up. Jusqu'à la semaine 7, le « push up » peut être réalisé sur les genoux.

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 !

BENCH PRESS



Allongée au sol, un haltère dans chaque main, genoux fléchis. Monter les mains au-dessus des épaules, coudes tendus, épaules dégagées des oreilles. Puis en inspirant, fléchissez les coudes et descendez-les au ras du sol. Soufflez et remontez les mains au-dessus des épaules. Gardez le dos dans une cambrure naturelle. Sans le plaquer au sol ni le cambrer outre mesure.

FOREARM EXTENSION



Debout, pieds ouverts d'une largeur d'épaules, et omoplates resserrées derrière le dos. Un haltère dans chaque main, remontez les avant-bras pour qu'ils forment un angle de 90° avec les bras. Les poignets ne doivent pas casser et les dos des mains doivent être alignés avec les avant-bras. Vous devez sentir une contraction des biceps et des avant-bras.

TRICEPS EXTENSION



Debout, avancez jambe droite en pliant le genou. Posez votre main droite sur l'avant de la cuisse droite, et maintenez votre buste bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Dans la main gauche, vous tenez votre haltère. Amenez la main gauche à l'épaule gauche, puis tendez le bras à fond pour aligner le bras gauche parallèle au sol. Ne tournez pas vos hanches, ainsi en plus des triceps, vous travaillez un peu les abdominaux !

ARM ELEVATION



Debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin, omoplates resserrées derrière le dos. Un haltère dans chaque main. Levez les deux bras tendus parallèles au sol. Pas plus haut ! Maintenez votre dos bien droit sans cambrer ni arrondir les lombaires pendant tout l'exercice. Vous devez sentir l'avant des épaules qui travaille.

ÉTIREMENT



ÉTIREMENT PIGEON

A genoux, ouvrez le genou droit vers l'extérieur et glissez la jambe gauche tendue vers l'arrière. Maintenez le dos droit, et respirez de façon fluide. Poussez la hanche gauche dans le sol. Décontractez le fessier droit, pour qu'il s'étire et s'assouplisse.



BIKRAM TORSION

Assise, pliez le genou droit, posez le au sol devant la hanche gauche. Passez la jambe gauche par-dessus la jambe droite et posez le pied gauche à côté du genou droit. Les deux fesses doivent rester en contact avec le sol. Avec la main gauche, repoussez le sol et tenez votre dos droit. Passez le bras droit contre l'extérieur du genou droit. Et cherchez la torsion tout en gardant le dos très haut et érigé.

Au départ, cela paraît un peu complexe, mais cette position est excellente pour détendre le bas du dos, les fessiers et les hanches.

Des zones que l'on sollicite tout le temps dans mon Top Body Challenge.



TORSION

Assise, jambe droite tendue, posez le pied gauche à l'extérieur du genou droit. Saisissez votre genou gauche avec le bras droit et ramenez-le vers la poitrine. Puis en gardant le dos droit et haut, orientez vos épaules sur le côté gauche. Vous devez sentir un étirement dans les fessiers et la taille s'essorer.



QUADRICEPS SIDES

Allongée au sol sur le côté droit, saisissez la cheville gauche avec la main gauche. Amenez le talon à la fesse en maintenant la cuisse parallèle au sol. Maintenez votre dos dans une courbure naturelle. Vous devez sentir un étirement dans l'avant de la cuisse



QUADRICEPS LYING

A genoux, ouvrir les pieds de chaque côté des fesses et les genoux de la largeur du bassin. Placez les fesses entre les pieds, et posez les mains derrière le dos. Pousser l'os du pubis vers le plafond. Si vous êtes assez souple, posez les avant-bras sur le sol, en maintenant les tibias à terre et poussant les fessiers vers le plafond. Les deux quadriceps s'étirent à fond.



CALF STRETCH

Debout, placez la jambe droite, loin derrière. Pliez légèrement la jambe gauche et essayez de poser le talon droit au sol en gardant le dos bien droit. Vous étirez le mollet droit. Veillez à garder le pied droit parallèle au pied gauche, et évitez de rentrer le talon vers l'intérieur.



TRICEPS STRETCH

Assise sur les talons, montez le bras droit vers le plafond puis pliez le coude de manière à amener la main sur l'arrière de l'épaule. Le bras droit est collé à l'oreille droite. Avec la main gauche, pressez le coude pour que l'étirement soit un peu plus intense. Profitez-en pour détendre les mâchoires.



SHOULDER STRETCH

A genoux sur les talons, baissez bien vos épaules. Puis avec l'avant-bras droit, comprimez le bras gauche tendu contre la poitrine. Vous devez sentir un étirement dans l'épaule gauche.



PYRIFORMIS

Assise, pieds près des fessiers et mains de chaque côté des hanches. Poser la cheville droite sur le genou gauche. En soufflant, poussez sur les mains pour avancer le buste en direction des jambes. Vous devez sentir l'étirement dans le fessier droit. Gardez le dos bien droit, surtout pas arrondi, sinon vous n'étirez rien du tout !



CHILD POSE & COBRA

A genoux, mains sous les épaules, poussez sur les mains, pour aller vous asseoir sur les talons. Le regard est au niveau des genoux. Cherchez le contact des fesses sur les talons, tout en graillant quelques centimètres avec les doigts. Puis redressez-vous à la force des bras, et amenez le bassin vers le sol et le sternum poussé entre les bras. Soufflez, respirez, profitez ! Vous étirez votre dos et le grand droit des abdominaux.

CAT STRETCH



A genoux, les mains juste sous les épaules. Inspirez à fond, puis cherchez à aplatir votre colonne vertébrale à l'horizontale. En soufflant, poussez sur les mains et cherchez un maximum d'arrondi avec le dos. Rentrez le bassin vers l'avant, lâchez la tête vers le sol. Refaites cet enchaînement dos-plat/dos-rond autant de fois que vous le souhaitez sur des respirations longues.

J'AI FINI LE TBC 2 !! ET MAINTENANT ?

Bravo !!! Aujourd'hui, votre corps est beaucoup plus tonique, fort et ferme qu'avant le Top Body Challenge 1. Rendez-vous compte de ce chemin parcouru ! En six mois, vous avez réussi à transformer votre corps, votre vie, votre niveau d'énergie. Soyez fière de vous !

A présent, vous comprenez comment votre corps fonctionne. Pour qu'il reste svelte et tonique à vie, il faut l'entretenir. Je vous conseille donc de continuer à vous entraîner en renforcement musculaire 2 fois par semaine pendant 30 minutes en reprenant n'importe quelle séance du TBC 2. Choisissez trois circuits qui vous plaisent et faites-les. Vous pouvez même, les créer vous-même.

N'oubliez pas les 2 séances de cardio dans la semaine.

Et maintenant que vous êtes au top de votre forme, pourquoi ne pas vous inscrire à une course ou à une compétition ? Juste pour vous amuser, pour vous prouver à vous-même que vous en êtes capable. Un 10km de course à pied, un semi-marathon ? Une course d'obstacles, un mini triathlon ? Un stage de danse, une semaine de randonnée ? C'est une formidable source de motivation que de s'inscrire à un challenge avec une date butoir.

Cela vous pousse à vous entraîner régulièrement et à progresser doucement ou alors vous pouvez aussi profiter de votre nouveau body, partir en vacances et appréciez pleinement vos résultats dans vos bikinis. :)

Vous pouvez aussi faire des pauses ! Cela est même très bon pour votre corps d'arrêter de s'entraîner quelques semaines par an. 2 semaines, tous les 3 mois par exemple, ne faites rien. Ou faites des activités physiques complètement différentes. Cela permettra à votre corps de récupérer, et de repartir encore plus fort après.

Et si vous arrêtez un peu trop longtemps — plus de 2 mois sans aucun sport — dans ce cas-là, reprenez le TBC 1 puis les 12 semaines du TBC2. Et votre corps sera au top pour toute la vie !

Retrouvez-moi sur www.soniatlev.com