

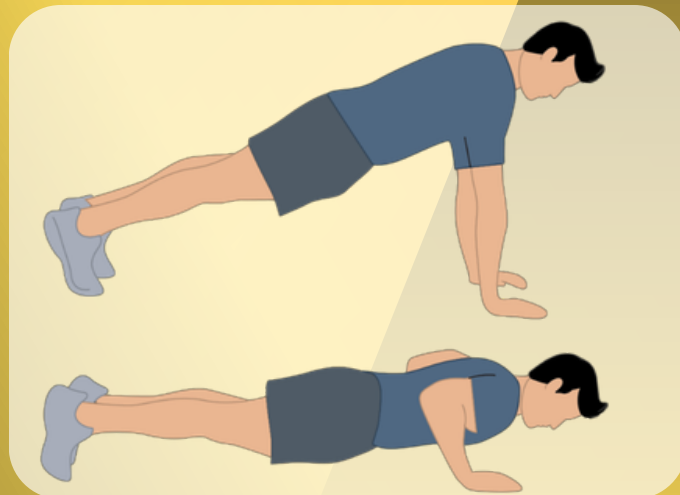
30 JOURS

FITNESS CHALLENGE

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Pompes Squats Superman Crunches Planche	1 reps 10 reps 10 reps 20 reps 1 min	2 reps 12 reps 12 reps 22 reps 1:10 min	3 reps 14 reps 14 reps 24 reps 1:20 min	Repos	4 reps 16 reps 16 reps 26 reps 1:30 min
	Jour 6	Jour 7	Jour 8		Jour 9
Pompes Squats Superman Crunches Planche	5 reps 18 reps 18 reps 28 reps 1:40 min	6 reps 20 reps 20 reps 30 reps 1:50 min	Repos	7 reps 22 reps 22 reps 32 reps 2 min	8 reps 24 reps 24 reps 34 reps 2:10 min
	Jour 11	Jour 12		Jour 13	Jour 14
Pompes Squats Superman Crunches Planche	9 reps 26 reps 26 reps 36 reps 2:20 min	Repos	10 reps 28 reps 28 reps 38 reps 2:30 min	11 reps 30 reps 30 reps 40 reps 2:40 min	12 reps 32 reps 32 reps 42 reps 2:50 min
	Jour 16		Jour 17	Jour 18	Jour 19
Pompes Squats Superman Crunches Planche	Repos	13 reps 34 reps 34 reps 44 reps 3:00 min	14 reps 36 reps 36 reps 46 reps 3:10 min	15 reps 38 reps 38 reps 48 reps 3:20 min	Repos
		Jour 21	Jour 22	Jour 23	
Pompes Squats Superman Crunches Planche	16 reps 40 reps 40 reps 50 reps 3:10 min	17 reps 42 reps 42 reps 52 reps 3:20 min	18 reps 44 reps 44 reps 54 reps 3:30 min	Repos	19 reps 46 reps 46 reps 56 reps 3:40 min
	Jour 26	Jour 27	Jour 28		Jour 29
Pompes Squats Superman Crunches Planche	20 reps 48 reps 48 reps 58 reps 3:50 min	21 reps 50 reps 50 reps 60 reps 4 min	Repos	22 reps 52 reps 52 reps 62 reps 4:10 min	23 reps 54 reps 54 reps 64 reps 4:20 min

LES EXERCICES

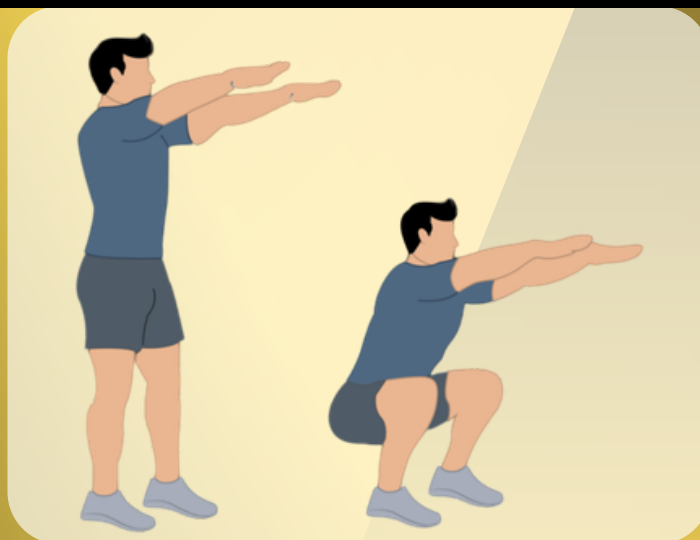
LES POMPES



- **Position de départ :**
 - Placez-vous en position de planche, face vers le bas, les mains placées légèrement plus larges que la largeur des épaules.
 - Les bras doivent être tendus, les mains alignées avec les épaules, les doigts pointant vers l'avant ou légèrement vers l'extérieur.
- **Alignement du corps :**
 - Assurez-vous que votre corps forme une ligne droite de la tête aux talons. Ne creusez pas le bas de votre dos ni n'arquez votre dos.
 - Engagez vos muscles abdominaux pour stabiliser votre tronc.
- **Mouvement :**
 - Fléchissez vos coudes pour abaisser votre corps vers le sol tout en gardant la tête en ligne avec le reste du corps.
 - Descendez jusqu'à ce que votre poitrine soit proche du sol ou jusqu'à ce que vos coudes soient pliés à environ 90 degrés.
- **Respiration :**
 - Inspirez en descendant et expirez en remontant.
- **Poussée :**
 - Poussez à travers vos mains pour revenir à la position de départ tout en gardant le corps en ligne droite.
- **Concentration sur les muscles :**
 - Concentrez-vous sur les muscles du torse, des épaules et des triceps tout au long de l'exercice.
- **Conseils supplémentaires :**
 - Gardez le cou dans une position neutre pour éviter les tensions inutiles.
 - Évitez de verrouiller complètement vos coudes en haut de l'exercice pour maintenir une tension sur les muscles et éviter de mettre trop de pression sur les articulations.
 - Si vous ne pouvez pas effectuer une pompe complète, vous pouvez commencer par des pompes sur les genoux pour réduire la résistance.

LES EXERCICES

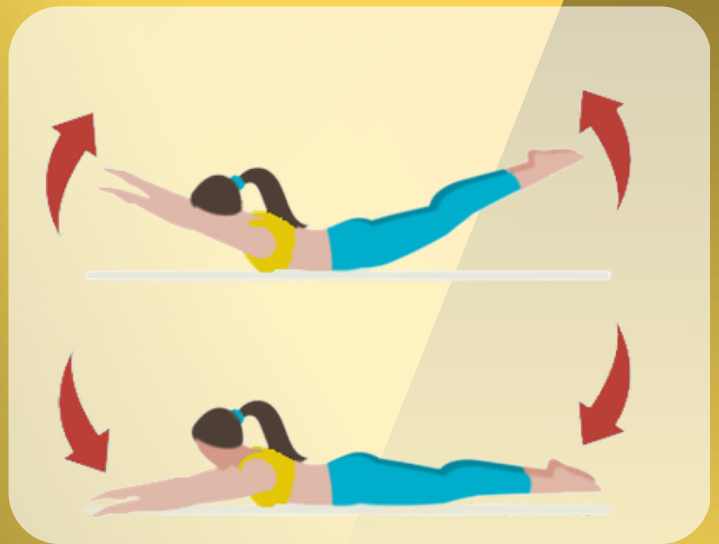
LES SQUATS



- **Position de départ :**
 - Placez-vous debout, les pieds légèrement plus larges que la largeur des épaules, les orteils pointant légèrement vers l'extérieur.
 - Gardez le dos droit, le regard dirigé vers l'avant et les épaules détendues.
- **Descente :**
 - Commencez le mouvement en poussant vos hanches vers l'arrière comme si vous vous apprêtiez à vous asseoir sur une chaise. Les genoux se plieront naturellement au fur et à mesure que vous descendez.
- **Profondeur :**
 - Descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient au moins parallèles au sol. Si vous avez la flexibilité et la force nécessaires, vous pouvez descendre plus bas, mais ne forcez pas la position si cela vous cause de l'inconfort ou des douleurs.
- **Maintien de la posture :**
 - Assurez-vous de garder le dos droit et le tronc stable tout au long de la descente. N'arrondissez pas le dos.
- **Remontée :**
 - Poussez à travers vos talons pour remonter à la position initiale en poussant les hanches vers l'avant. Gardez le contrôle du mouvement.
- **Respiration :**
 - Inspirez en descendant et expirez en remontant.
 - Concentration musculaire :
 - Concentrez-vous sur les muscles des jambes et des fessiers pendant l'exercice.
- **Conseils supplémentaires :**
 - Gardez les genoux alignés avec les pieds et évitez qu'ils ne s'écartent vers l'intérieur.
 - Évitez de verrouiller complètement les genoux en haut de l'exercice pour maintenir une tension sur les muscles et éviter de mettre trop de pression sur les articulations.
 - Si vous éprouvez des difficultés, commencez par des squats partiels ou utilisez un support, comme une chaise, pour vous aider.

LES EXERCICES

LE SUPERMAN



- **Position de départ :**
 - Allongez-vous à plat ventre sur un tapis de sol ou une surface confortable. Étirez complètement vos bras devant vous.
- **Activation des muscles :**
 - Engagez vos muscles abdominaux pour stabiliser votre tronc. Cela vous aidera à protéger votre bas du dos pendant l'exercice.
- **Levez les jambes et les bras :**
 - En gardant les jambes tendues, soulevez lentement vos bras, votre poitrine et vos jambes du sol en même temps. Imaginez que vous essayez de vous étirer aussi loin que possible.
- **Maintenez la position :**
 - Maintenez la position durant quelques secondes en vous assurant de maintenir votre tronc en ligne droite. Évitez de trop arquer le dos.
- **Respiration :**
 - Respirez régulièrement pendant l'exercice. Il est recommandé d'inspirer durant la montée et d'expirer en redescendant.
- **Descente contrôlée :**
 - Abaissez-vous doucement vers le sol en gardant le mouvement sous contrôle. Ne laissez pas votre dos s'affaisser.
- **Concentration musculaire :**
 - Concentrez-vous sur les muscles de votre bas du dos et les muscles de votre chaîne postérieure pendant l'exercice.
- **Conseils supplémentaires :**
 - Ne forcez pas le mouvement. Si vous ressentez des douleurs ou des gênes, arrêtez l'exercice et consultez un professionnel de la santé.
 - Si vous êtes débutant, commencez avec des mouvements plus petits et augmentez progressivement l'amplitude à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.

LES EXERCICES

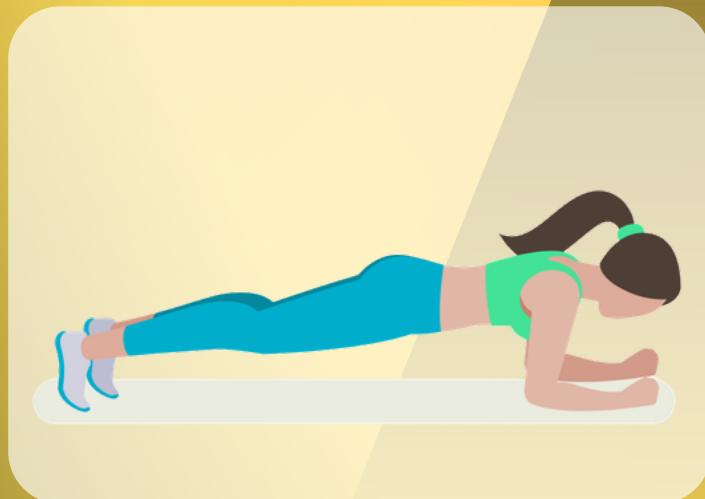
LES CRUNCH



- **Position de départ :**
- Allongez-vous sur le dos sur un tapis de sol ou une surface confortable. Pliez les genoux et placez les pieds à plat sur le sol, à la largeur des épaules.
- **Position des mains :**
- Croisez vos bras sur votre poitrine ou placez-les derrière votre tête sans tirer sur votre cou.
- **Activation des muscles :**
- Contractez vos muscles abdominaux pour préparer le mouvement.
- **Montée :**
- En utilisant la force de vos abdominaux, soulevez légèrement vos épaules et le haut de votre dos du sol. Le mouvement doit être concentré sur les muscles abdominaux, et non sur le cou ou la tête.
- **Regard :**
- Gardez les yeux dirigés vers le plafond ou vers le haut afin d'éviter de tirer sur le cou.
- **Respiration :**
- Inspirez en montant et expirez en redescendant.
- **Maintien du contrôle :**
- Gardez le mouvement sous contrôle tout au long de l'exercice en évitant de vous balancer.
- **Descente :**
- Redescendez lentement le haut de votre dos et vos épaules vers le sol sans jamais reposer complètement votre tête. Cela maintient la tension sur vos abdominaux.
- **Concentration musculaire :**
- Focalisez votre attention sur vos muscles abdominaux tout au long de l'exercice.
- **Conseils supplémentaires :**
- Évitez de tirer sur votre cou ou de forcer avec vos mains. Vos bras servent uniquement de support.
- Ne tirez pas sur votre tête ou votre cou, car cela pourrait provoquer des tensions inutiles.

LES EXERCICES

LA PLANCHE



- **Position de départ :**
 - Placez-vous face contre le sol en appui sur les avant-bras et les orteils. Les coudes doivent être alignés sous les épaules, les bras formant un angle de 90 degrés.
- **Alignement du corps :**
 - Assurez-vous que votre corps forme une ligne droite de la tête aux talons. Ne laissez pas vos hanches monter vers le plafond ni s'affaisser vers le sol.
- **Activation des muscles :**
 - Contractez vos muscles abdominaux et fessiers pour maintenir une position stable.
 - Regardez vers le sol :
 - Votre regard doit être fixé sur le sol, évitez de regarder vers l'avant ou de lever la tête.
- **Respiration :**
 - Respirez régulièrement et profondément tout en maintenant la position. Assurez-vous de ne pas retenir votre souffle.
- **Maintien de la position :**
 - Tenez la position aussi longtemps que possible tout en maintenant une bonne forme. Commencez par ce que vous pouvez et progressez graduellement.
- **Descente contrôlée :**
 - Pour terminer l'exercice, abaissez-vous doucement en gardant le contrôle du mouvement.
- **Concentration musculaire :**
 - Concentrez-vous sur l'activation de vos muscles abdominaux et stabilisateurs tout au long de l'exercice.
- **Conseils supplémentaires :**
 - Évitez de cambrer ou d'arrondir le bas de votre dos. Gardez une position neutre.
 - Si vous ressentez des douleurs au niveau du bas du dos, arrêtez l'exercice et consultez un professionnel de la santé.
 - Si vous êtes débutant, commencez par des variantes plus simples de la planche, comme la planche sur les genoux, et augmentez progressivement la difficulté.

CONSEILS POUR UNE SÉANCE OPTIMAL

Échauffement et étirements : Avant de commencer votre séance d'entraînement, prenez le temps de vous échauffer. Faites de la mobilité articulaire puis effectuez des étirements dynamiques pour préparer vos muscles.

Hydratation et nutrition : Assurez-vous d'être bien hydraté avant, pendant et après l'entraînement. Mangez également de manière équilibrée pour fournir à votre corps les nutriments dont il a besoin pour récupérer et se développer.

Écoutez votre corps : Si vous ressentez une douleur inhabituelle ou une gêne, arrêtez l'exercice et consultez un professionnel de la santé si nécessaire.

Conclusion

Ce programme d'entraînement va vous permettre de perdre du gras et prendre du muscle en travaillant l'ensemble de votre corps. Le but est de se challenger !

Avec de la discipline et de la persévérance, vous atteindrez vos objectifs de remise en forme de manière efficace et durable. Alors, préparez-vous à vous surpasser pour ce défi de 30 jours et à transformer votre corps !

POUR ALLER PLUS LOIN :



contact@highform-coaching.com



07 83 26 18 80