

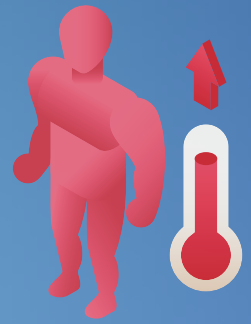
STABILITY & SPEED OVERHEAD STRENGTH



**FORCE AU DESSUS DE LA TÊTE
STABILITÉ ET VITESSE
ARRACHÉ & JETÉ**

@JOUNSLIFTERS
camillejoun.com

ÉCHAUFFEMENT



4 parties

1

Échauffement cardio-vasculaire

7 minutes de cardio à intensité légère afin d'augmenter la température corporelle, apporter du sang dans les muscles et du liquide synovial (agissant comme du lubrifiant) dans les articulations.

2

Échauffement articulaire, mobilité et étirements

Se focus sur les zones tendues, raideur, déséquilibres musculaires...
Masser avec un rouleau/balle afin de préparer les muscles à l'effort
Des « étirements correctifs » sont à effectuer avant l'échauffement dynamique, afin d'éviter les blessures. Chevilles ? Chaîne postérieure ? Ouverture thoracique ? Épaules ? Poignets ? Pour un total de 5-10 minutes.

3

Échauffement dynamique

Avec des élastiques, au poids de corps, commencer à bouger en dynamique en activant les muscles, en faisant un focus sur ceux que vous allez solliciter pendant votre entraînement.

4

Échauffement spécifique

Avec barre, ou matériel spécifique à la séance, effectuez toutes les variations dont vous avez besoin avant de vous sentir assez bien pour commencer l'entraînement! (tirage, press, squat..)

LET'S
GO!

INTRODUCTION

Tout d'abord MERCI pour votre soutien et votre confiance en mon travail.

J'ai beaucoup travaillé pour vous présenter les programmes les plus qualitatifs possible, j'espère qu'ils vous plairont et qu'ils vous aideront à atteindre vos objectifs.

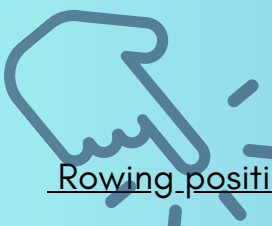
N'hésitez pas à taguer @jounslifters, et @camillejoun sur vos story/publications pour que je puisse voir vos évolutions, vous corriger si besoin et vous repartager !



VIDÉOS

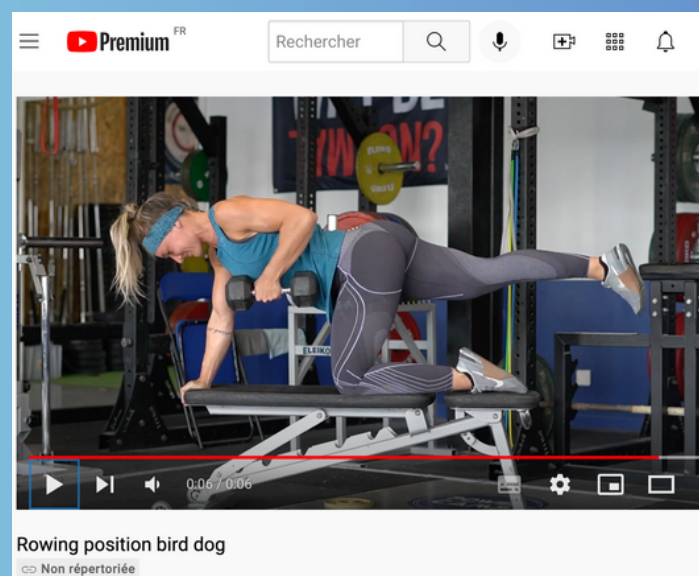
Chaque mouvement souligné comporte une vidéo, il te suffit de cliquer sur le nom du mouvement et cela va te rediriger vers Youtube. J'ai mis les liens pour les exercices techniques, si jamais tu as des doutes sur d'autres tu as le lexique d'exercices à télécharger gratuitement sur mon site.

Si tu n'arrives pas à accéder aux vidéos essaye en changeant de navigateur ;)
Tu as également un lexique d'exercice disponible gratuitement sur mon site.



Rowing position Bird dog

Par exemple :



Beaucoup d'autres informations indispensables se trouvent à la fin du PDF, je t'invite à t'y rendre avant de commencer le programme.

CORPS DE SÉANCE



Calculer les pourcentages de travail en fonction de vos max = 1 RM

Si vous ne connaissez pas vos max vous pouvez utiliser le tableau de brzycki permettant de donner une estimation de la charge maximale. (voir tableau dernière page)

Si vous n'avez aucune idée de la charge que vous devez utiliser faites une gamme montante : commencer l'exercice avec une charge légère et augmenter petit à petit. Quand le travail devient **difficile** mais pas impossible vous avez trouvé votre charge de travail et vous pouvez commencer vos séries.

Une charge n'est pas fixe, si vous ressentez que c'est trop difficile ou trop facile **adaptez-vous**.

Ça sera cette façon de faire sur ce programme, n'hésitez pas à **noter** vos charges d'entraînement pour mettre plus petit à petit et/ou voir votre progression.

Pour le renforcement dans tous les cas ça doit être DIFFICILE, car c'est uniquement sous contrainte que le muscle va chercher une adaptation, si le travail n'est pas assez dur le muscle ne va pas chercher à s'adapter en s'hypertrophiant ou en devenant plus fort. VOUS devez mettre l'INTENSITÉ nécessaire !

Récupération

1mn à 2mn sur du léger à mi lourd, 1mn30 à 2mn30 sur du lourd, + 2mn30 sur des RM (squat, deadlift...)

La récupération varie en fonction de chaque athlète.

RETOUR AU CALME

Récupération active

10 (minimum) à 20 minutes (maximum) cardio à faible intensité (vélo, marche active...)

Étirements, mobilité cf dernière page

Abdominaux hypopressifs, travail de respiration

5 à 15 minutes



LE PROGRAMME

SEMAINE 1

Effectue les exercices en respectant les différentes consignes

Familiarise toi avec les mouvements, les complex.

Quand un % est en gras c'est que tu peux monter en charge si tu es en forme sans aller jusqu'à chercher le RM (Rep max) ça c'est pour la semaine 3 ;)

SEMAINE 2

Fais attention aux séries/rep et % cela varie chaque semaine.

SEMAINE 3 : RM

Une Rep Max ne se cherche pas uniquement sur des 1 rep, on peut faire des RM sur plusieurs rep ou sur des complex, c'est ce qu'il t'attend!

Cette semaine va être intense avec beaucoup de recherche de RM sur les complex et les mouvements de force.

La récupération va être importante, hydratation, nutrition, sommeil...

Tu as le droit de ne pas être en forme tous les jours, ne te frustre pas sur les montées, si ça passe pas ça passera la prochaine fois. Tu as toute la semaine pour te faire plaisir sur les charges !

SEMAINE 4 décharge

Après la grosse semaine que tu viens de passer, place à la décharge !

Profites en pour mettre de la vitesse sur les squat, pour t'appliquer sur la technique et les posture.

Les RM permettent de voir où on en est, de se tester, voir aussi nos défauts. Mais c'est sur de léger et mi lourd que tu pourras progresser en te corrigeant et t'appliquant sur la technique afin de reproduire ton travail sur le lourd.

SEMAINE



Training 1

Tall power jerk - 5x3

Jeté nuque 3 sec pause en réception - 5x3 @70% (= réception la plus parfaite possible)

Epaulé debout susp haute + jeté force - 5x2+5 5sec de pause sur la dernière rep @70% (jeté force = force des JAMBES les bras viennent finir le mvt mais ce n'est pas un strict press)

Marche et squat barre overhead en instabilité - 3x (3x 4 pas + 2 squat)

Développé nuque en squat - 3x10

Deadbug - 3x20

Training 2

Tall snatch - 5x3 (plus de série si besoin, ni trop léger ni trop lourd)

Arraché + overhead squat - 3+1 (3sec de pause en bas sur l'overhead)

Tirage d'arraché - 1x80% 1x85% 1x90% 1x90%

Moyens fessiers - 3x12/côté

Squat - 4x5 @ 70%

Tractions - 3 x max

YTW - 3 x 5

Training 3

Arraché debout suspension haute + drop snatch - 3+1 (3sec de pause en bas sur la dernière)

Chute d'arraché - 5x3 @ 70% (vitesse et réactivité en réception, si RM inconnu prendre légèrement plus bas que le RM snatch)

Jeté force nuque prise d'arraché - 5x5 @ 70% (sentir le verouillage)

Jerk recovery (3sec en fente avant de lever) - 2 RM

Press in clean - 3x10

T2B strict - 3x max

Training 4

Chute de jeté - 5x3

Épaulé jeté triplés - 5x3 @ 70%

Tirage d'épaulé - 5x80% 4x85% 3x90% 3x90%

Squat pause 3sec - 4x3 @ 70%

Rowing double DB banc jambes tendues - 3x10-15

Deadbug - 3x20

Training 5

Arraché + chute d'arraché + overhead squat - 1x@70% 1x@75% 3x@**75%**

Épaulé + jeté debout + jeté - 1x@70% 1x@75% 3x@75%

Front squat - 1x3 @ 70% 3x3 @75%

Arm KB Bottom-up walking lunge - 3x20 pas/bras

Planche lesté - 3x20-30"

Gainage latéral - 3x20-30"

SEMAINE



Training 1

Tall power jerk – 5x3

Jeté nuque 3 sec pause en réception – 1x3 @70% 3x3 @75%

Epaulé debout susp haute + jeté force 5sec de pause sur la dernière rep– 2+5 1x @70% 3x @75%

Marche et squat barre overhead en instabilité – 3x (3x 4 pas + 2 squat)

Développé nuque en squat – 3x10

Deadbug – 3x20

Training 2

Tall snatch – 5x3

Arraché + overhead squat – 3+1 (3sec de pause en bas sur l'overhead) 1x@70% 3x@75%

Tirage d'arraché – 5x80% 4x85% 3x90% 3x95%

Moyens fessiers – 3x12/côté

Squat – 1x5@70% 3x5@75%

Tractions australienne aux anneaux – 3 x 10 (1 rétractations omoplates + 1 tractions = 1 rep)

Narrow stance wd + planche chinoise – 3 x 20-30sec par mvt

Training 3

Arraché debout suspension haute + drop snatch – 3+1 (3sec de pause en bas sur la dernière) 1x@65% 3x@70%

Chute d'arraché – 1x3@70% 3x3@75%

Jeté force nuque prise d'arraché – 1x5@70% 3x5@75%

Jerk recovery (3sec en fente avant de lever) – 2 RM

Press in clean – 3x10

Fast abs GHD – 4x6/6/6

Training 4

Chute de jeté – 5x3

Épaulé jeté triplés – 1x3@70% 3x3@75%

Tirage d'épaulé – 5x80% 4x85% 3x90% 3x95%

Squat pause 3sec – 1x3@70% 3x3@75%

Bucheron – 3x10-15

Bird dog – 3 x 10 / côté

Training 5

Arraché + chute d'arraché + overhead squat – 1x@75% 1x@80% 2x@80%

Épaulé + jeté debout + jeté – 1x@75% 1x@80% 2x@80%

Front squat – 1x3@70% 1x3@75% 2x3@80%

Arm KB Bottom-up walking lunge – 3x20 pas/bras

5 rounds :

30" Farmer hold avec 40% du poids de corps par bras

10 pallof press / côté

1mn recup

SEMAINE

3

Training 1

Tall power jerk - 4x3

Jeté nuque 3 sec pause en réception - 3RM puis 2x3@90%

Epaulé debout susp haute + jeté force 5sec de pause sur la dernière rep- RM puis 2x@90%

Marche et squat barre overhead en instabilité - 3x (3x 4 pas + 2 squat)

Développé nuque en squat - 3x10

Bird dog - 3x20

Training 2

Tall snatch - 4x3

Arraché + overhead squat - 3+1 (3sec de pause en bas sur l'overhead) RM puis 2x4@90%

Moyens fessiers - 3x12/côté

Squat - 5RM puis 2x5@90%

Tirage d'arraché - 5x85% 4x90% 2x3@95%

Face pull (ressentir le travail de muscle fixateurs omoplates et sous les aisselles) - 4 x 15

Narrow stance wd + planche chinoise - 3 x 20-30sec par mvt

Training 3

Arraché debout suspension haute + drop snatch - 3+1 (3sec de pause en bas sur la dernière) 1x@70% 3x@75%

Chute d'arraché - 3RM puis 2x3@90%

Jeté force nuque prise d'arraché - 5RM puis 2x5 @90%

Jerk recovery (3sec en fente avant de lever) - 2 RM

Press in clean - 3x10

Montée jambes tendues dynamique - 3x10-15

Training 4

Chute de jeté - 4x3

Épaulé jeté triplés - RM puis 2x3@90%

Tirage d'épaulé - 5x85% 4x90% 2x3@95%

Squat pause 3sec - 3x3@75%

Rowing planche - 3x8

Gainage latérale - 10 x 20sec on 10sec off / par côté

Training 5

Arraché + chute d'arraché + overhead squat - RM puis 2x3@90%

Épaulé + jeté debout + jeté - RM puis 2x3@90%

Front squat - 3RM puis 2x3@90%

Arm KB Bottom-up walking lunge - 3x20 pas/bras

5 rounds :

30" Farmer hold avec 50% du poids de corps par bras

10 pallof press en instabilité / côté

1mn recup

SEMAINE

4

Training 1

Tall power jerk - 4x3

Jeté nuque 3 sec pause en réception - 1x2@70% 3x2@75%

Epaulé debout susp haute + jeté force 5sec de pause sur la dernière rep - 4x@70%

Marche et squat barre overhead en instabilité - 3x (3x 4 pas + 2 squat)

Développé nuque en squat - 3x10

Bird dog - 3x20

Training 2

Tall snatch - 5x3

Arraché + overhead squat - 3+1 (3sec de pause en bas sur l'overhead) 1x@70% 2x3@75%

Tirage d'arraché - 3x3@85%

Moyens fessiers - 3x12/côté

Squat - 1x3@70% 3x3@75%

Tractions - 3 x max

Planche lesté - 3 x 20-30sec

Training 3

Arraché debout suspension haute + drop snatch - 3+1 (3sec de pause en bas sur la dernière) 3x3@70%

Chute d'arraché - 1x2@70% 3x2@75%

Jeté force nuque prise d'arraché - 1x3@70% 3x3@75%

Press in clean - 3x10

Toes to bar strict - 3x max

Training 4

Chute de jeté - 4x3

Épaulé jeté triplés - 1x4@70% 3x4@75%

Tirage d'épaulé - 3x3@85%

Squat pause 3sec - 3x3@65%

Rowing planche - 3x10

Gainage latérale au GHD - 15 x 10sec on 10sec off / par côté

Training 5

Arraché + chute d'arraché + overhead squat - 1x@70% 3x@75%

Épaulé + jeté debout + jeté - 1x@70% 3x@75%

Front squat - 1x2@70% 3x2@75%

Arm KB Bottom-up walking lunge - 3x20 pas/bras

5 rounds :

2x10m Farmer walk avec 50% du poids de corps par bras (rester gainé en essayant de garder le bassin fixe pendant la marche)

20 sec Gainage lesté

30" recup

INFORMATIONS

SANGLE ABDOMINALE

CE QU'IL FAUT SAVOIR :

Les abdominaux sont composés du : grand droit de l'abdomen, muscle oblique externe de l'abdomen, muscle oblique interne de l'abdomen et du muscle transverse de l'abdomen.

Il faut ajouter le diaphragme et le périnée, qui « ferment » en haut et en bas l'abdomen, pour former le caisson abdominal.

Leurs rôles : respiratoire, circulation sanguine, statique générale en association avec la colonne vertébrale, moyens d'unions entre les os du bassin, de la colonne vertébrale et la cage thoracique. Ils ont donc un rôle essentiel dans la mobilité du tronc.

Il est donc primordial de contrôler les exercices d'abdominaux tout du long.

Contraction permanente et volontaire des abdominaux et du périnée (se retenir de faire ses besoins). Le transverse est le muscle le plus profond du caisson abdominal. En se contractant, ses fibres réduisent le périmètre abdominal.

Le transverse maintient les viscères = « ventre plat ».

L'auto-grandissement évite les pressions importantes sur la colonne vertébrale (C.V.) en permettant un étirement de celle-ci, qui évite les compressions sur les disques intervertébraux (conserver lombaires en position « neutre ») = On évite donc de trop cambrer mais aussi de rétroverser.

On évite de raccourcir le droit de l'abdomen (tablette de chocolat) qui ne favorisent pas le travail du transverse et une bonne posture.

LA ZONE LOMBAIRE :

Le travail de la chaîne postérieure en renforçant la zone lombaire est obligatoire pour ne pas générer de déséquilibre entre l'avant et l'arrière.

La CV est comme un mat de bateau. Il faut respecter l'équilibre entre les abdominaux et la zone lombaire (vulgairement appelée « les lombaires »).

Vous avez un ebook abdos et alimentation sur mon site camillejoun.com et un ebook complet sur les abdos hypopressifs.



Abdos et alimentation

Ebook abdos hypopressif

INFORMATIONS

CONSIGNES À RETENIR

Le travail des abdominaux ne doit pas devenir une torture pour les cervicales!

Eviter de croiser les mains derrière la tête.

Garder les coudes ouverts ou bien les mains à côté des tempes.

Ne pas enrrouler excessivement les cervicales (maintenir l'équivalent d'un poing sous menton) Ne pas tirer sur la tête avec les bras.

Toujours s'assurer que le bassin est stabilisé et les abdominaux contractés pour éviter « d'hyperlordoser » le dos.

Contracter le transverse avant d'engager toute autre action.

IDEES RECUES :

« Plus je réalise vite et plus je suis efficace »: faux! Plus je risque de me blesser en étirant trop brusquement les antagonistes et donc les muscles du dos.

Le travail du grand droit ne permet pas de réduire le diamètre de la taille, bien au contraire! A l'inverse du transverse qui joue ce rôle.

MOTS CLES :

- Respect des placements
- Auto agrandissement Respiration
- Contrôle
- Contracter le transverse Contracter le périnée

Les exercices doivent être effectués avec une bonne technique, si la technique se dégrade avec la charge ou la fatigue, décharger ou utiliser des options.

Rien ne vaut une bonne technique, une amplitude complète et une bonne posture! IMPORTANT :

Il faut contrôler les mouvements de renforcement pour stimuler les muscles profonds. Le travail de mobilité est d'autant plus efficace s'il s'effectue pieds nus.

Les muscles de la posture

Constituée des muscles:

- extenseurs profonds des membres inférieurs
 - rotateurs externes des ceintures
 - extenseurs de l'axe vertébral ou para vertébraux. L'action de ces extenseurs est complétée, pour l'autograndissement de l'axe, par celle de deux muscles antérieurs : le long du cou et le psoas
 - ceinture abdominaux-lombaire
 - ceinture pelvienne
 - Les pieds avec plus de 26 muscles Les pieds envoient des sensations proprioceptives qui permettent grâce aux voutes plantaires de bien répartir le poids du corps dans tout le corps.
- La posture va être essentiellement déterminée par les points d'appuis qu'elle met en jeu avec son support (le sol...), ainsi que par sa « dynamique ».

INFORMATIONS

Placement du dos et articulations

C'est un réflexe que nous avons depuis l'enfance, nous devons continuer à le stimuler.

Le renforcement musculaire de la C.V. se fera automatiquement si vous respectez ses courbures pendant les exercices.

C'est un point clé pour une bonne réalisation technique car c'est le dos qui transmet la force entre les deux ceintures (hanches-épaules).

La souplesse des articulations est importante (épaules, hanches, chevilles),

elle permettra d'exploiter la meilleure technique des mouvements possible, ainsi qu'un meilleur étirement des muscles.



LA SOUPLESSE, LES ÉTIREMENTS, LA MOBILITÉ

L'amplitude du geste est très importante dans les mouvements.

Un muscle s'étire jusqu'à 120% et se raccourcit de 50%.

Plus la distance de contraction est grande plus il développe de la force.

La souplesse de la cheville est le garant d'une bonne stabilité et d'une bonne transmission des forces.

Les genoux, les hanches, la ceinture scapulaire et les bras sont utilisés en extension et en flexion complète, d'où un travail important dans l'ouverture. (haltérophilie)

Les étirements (allongement musculaire) permettent de gagner en souplesse musculaire, mais aussi en amplitude articulaire.

Sportif ou non s'étirer favorise le relâchement des tensions musculaires engendrées par le stress et la prise de mauvaises positions prolongées (assis au bureau, dans la voiture...).

Souvent le mal de dos et les douleurs cervicales sont dues à l'accumulation de tensions (jusqu'aux mollets).

MOBILITÉ & ÉTIREMENTS



Programme d'étirements et mobilité à mettre en place si vous n'êtes pas à l'aise dans certaines positions et/ou pour l'exécution de certains mouvements.



Semaine 1 et Semaine 3 : Mobilité hanches/chevilles

Semaine 2 et Semaine 4 : Mobilité thoracique

Ce sont des exemples de routines, de mouvements à effectuer, cependant nous avons tous nos lacunes et nos ressentis vis à vis des exercices de mobilités/étirements.

Vous pouvez donc, une fois les lacunes cernées, mettre en place une routine de 30mn à 1h à faire le plus souvent possible dans la semaine !

Si vous êtes très mobile et n'avez aucun problème de placement, vous pouvez réduire la fréquence de ces étirements passifs et vous concentrer sur des étirements dynamiques avant vos séances : l'objectif n'étant plus de gagner en souplesse, mais de la maintenir !

QUAND ?

Les jours d'entraînement :

Musculation : 24h après la séance, pour laisser un temps de récupération aux muscles sollicités durant la séance avant de venir les étirer.

Haltérophilie : Juste après la séance, quand les muscles sont à chaud et vont être réceptifs à l'adaptation apportée par les étirements (en haltérophilie, il y a moins de travail de masse/hypertrophie qu'en musculation classique, donc moins de contre-indications vis à vis des étirements en post-séance)

Les jours off :

Le mieux est de s'étirer après une douche ou un bain chaud, ou assez tard dans la journée (le matin, la souplesse est très limitée et les étirements auront moins d'effet) les muscles sont à chauds et vont être réceptifs à l'adaptation apportée par les étirements.

Durée ?

Maintenir 30" à 1'30" par étirement.

Ou faire 3 fois 30" par position.

S'étirer en fin de journée est une solution efficace pour détendre les muscles et diminuer/éliminer ces douleurs.

Peut-on étirer un muscle à froid ? Oui.

Peut-on s'étirer après tous les entraînements ? Non, pas après un travail de force ou hypertrophie myofibrillaires (prise de masse musculaire) attendre 24 à 72h.

Faut-il aller au-delà de la douleur ? Non, car c'est un système de protection, le muscle va se contracter pour se protéger. Il faut sentir l'étirement mais il doit rester supportable.

Faut-il faire des étirements longs (+10 ") avant un entraînement ? Non, car cela entrainera une réaction du muscle plus lente et perte de sa puissance pendant l'entraînement. Mais on peut exécuter des étirements de - 10".

FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée (R.M) = Charge Optimale $f (1.0278 + 0.0278 \times \text{Nombre de répétitions})$

Nombre de répétitions

KG Charge maximale estimée

1R.M	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur)														
100	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	76	64	61
97,5	95	92	89	87	84	81	79	76	73	70	68	65	62	60
95	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58
92,5	90	87	85	82	80	77	74	72	69	67	64	62	59	56
90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55
87,5	85	83	80	78	75	73	70	68	66	63	61	58	56	53
85	83	80	78	76	73	71	68	66	64	61	59	57	54	52
82,5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	50
80	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	49
77,5	75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	47
75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46
72,5	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43
67,5	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41
65	63	61	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	42	40
62,5	61	59	57	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38
60	58	57	55	53	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37
57,5	56	54	53	51	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35
55	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34
52,5	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	35	34	32
50	49	47	46	44	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31
47,5	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29
45	44	42	41	40	39	37	36	35	34	32	31	30	29	27
42,5	41	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	28	27	26
40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24
37,5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
32,5	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	20	19	18
30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18
27,5	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	19	18	18	17
25	24	24	23	22	22	21	20	19	19	18	17	17	16	15
22,5	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	14	14
20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	14	14	13	13	12

Cette formule permet de donner une estimation de la charge maximale développée (1RM).

EXEMPLE N°1 (rouge): Atelier développé / couché, réalisation d'une série de 12 répétitions à 50kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 72,5kg.

EXEMPLE N°2 (vert): Atelier triceps, réalisation d'une série de 8 répétitions à 40 kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 50kg.

ATTENTION : pour être fiable, la charge choisie ne doit pas permettre la réalisation de plus de 15 répétitions, la toute dernière répétition doit être difficile à réaliser voir impossible. La qualité d'exécution est primordiale la série doit être continue.

A BIENTOT !

N'hésitez pas à m'envoyer vos retours sur ma page pro instagram :

@jounslifters

Si tu veux me suivre sur Youtube et sur Instagram : Camillejoun

Retrouve mes autres programmes sur mon site : camillejoun.com et l'application Peppy.

Coucou Camille juste un petit message pour te dire MERCI, merci pour tes programmes haltero et périnée, je me suis loupée sur un jeté et je pense vraiment que le travail depuis plusieurs semaines avec le transverse et Périné m'a sauvé le dos aujourd'hui ! Et puis sans ça je vois la différence sur bcp de choses ! Alors merci encore pour toute la qualité tu y mets et qui fait du bien !

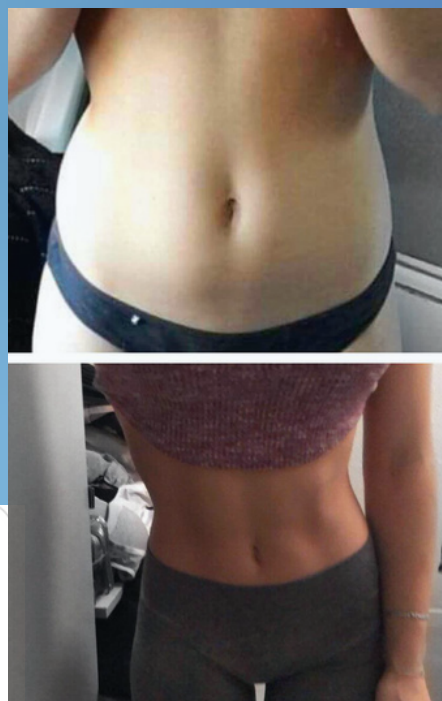


Bonjour Camille ! Petit retour vite fait sur le début du programme abdos hypopressifs.

Je fais du crossfit depuis 2 ans, j'ai toujours eu des soucis sur les DU avec des fuites urinaires, très gênant comme tu peux douter...

j'en ai parlé à mon gynéco, après m'avoir examiné vite fait il m'a dit que c'était sans doute un soucis anatomique. Je pensais donc être "condamnée" aux fuites. Et puis voilà 3 semaines que je fais ton programme, et ce soir j'ai fait un wod avec des DU... aucun soucis !

Alors je crois que ça nécessite un merci ! 😊



Camille !!!!

Merci pour ce ebook qui m'a permise de me connaître, d'apprendre à respirer correctement, à me servir de mon périnée !!

Ventre plat et ferme mais aussi une meilleure posture et plus de douleurs de dos

C'est incroyable merci merci merci 🙏

