

PROGRAMME



TAILLE FINE ET FESSIERS GALBES

Dans ce programme, vous apprendrez étape par étape comment construire ce qu'on appelle un « corps de sablier ». (fessier galbés, taille fine , cuisses et bras tracés etc...) Avec un dévouement constant à ce plan de formation, vous pouvez obtenir des résultats substantiels en seulement 3 mois. Il est essentiel d'être membre d'une salle de sport pour obtenir les meilleurs résultats, car tous les exercices ne peuvent pas être effectués à la maison.

by flora_fitmind

HEY,

Je suis Flora , j'ai 23 ans et je suis créatrice de contenu de fitness sur les réseaux sociaux depuis 2021; hey oui j'ai commencé un peu plus jeune. Aujourd'hui, j'ai communauté de plus de 200 000 personnes principalement les femmes.

J'ai toujours été passionné de sport depuis mon adolescence , et j'aimais le bonheur que ça me procurait (le fait de se sentir mieux, d'être productive , et surtout d'adopter un mode de vie sain).

J'étais un exemple pour mes proches et pour nombreuses de jeunes femmes, me demandaient de les accompagner dans l'atteinte de les objectifs

(principalement la perte de poids); et moi je prenais un plaisir énorme d'aider les autres .

J'ai décidé de me former afin d'approfondir mes connaissances et ensuite je me suis lancée sur les réseaux pour pouvoir aider un plus grand nombre de personnes; notamment toi aujourd'hui.

LET'S DO IT!

CONSIGNES

Ce programme est complet et adapté aussi bien aux personnes qui n'ont jamais fait de sport qu'aux personnes intermédiaires. (donc pensez à augmenter la charge au fur et à mesure que vous progressez) . C'est la clé pour voir les résultats.

Ne reste pas dans ta zone de confort, au début c'est normal de mettre des charges pas très lourdes pour apprendre le mouvement et mieux exécuter les exercices.

Soit patiente , et entraîne toi même lorsque tu as l'impression de ne pas voir les résultats , n'abandonne pas . c'est normal ça prendra un peu de temps.

En ce qui concerne la discipline , c'est quelque chose d'indispensable pour progresser, peu importe que tu sois motivé ou pas , pose toi la question de savoir quel est **mon pourquoi?**

Pourquoi je veux me mettre au sport? , Pourquoi je veux améliorer mon style de vie ? etc...



SOMMAIRE

1. COMPRENDRE POURQUOI TU DOIS TRAVAILLER TOUT LE CORPS

Je t'explique pourquoi tu dois travailler tous tes muscles pour avoir un corps harmonieux.

2. PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Ici je partage avec toi les techniques pour solliciter au maximum ta sangle abdominale, tes jambes, tes fessiers, bras, dos, bref travailler de façon optimale pour voir les résultats.

3. EXPLICATION DE CHAQUE EXERCICE

Il est but est que tu puisses voir comment faire pour réussir le mouvement des exercices.
(explications+ images.)

4. CONSEILS POUR CONTINUER À LONG TERME

On ne va pas travailler son corps pas uniquement pour la période d'été mais aussi pour en faire une habitude.

5. BONUS VIDEO EXPLICATIVE POUR MIEUX SOLLICITER TES MUSCLES

1.POURQUOI TU DOIS TRAVAILLER TOUT LE CORPS

Certains supposent à tort que l'entraînement du haut du corps peut être négligé dans la recherche d'un « corps sous forme de sablier ». Pourtant, c'est essentiel pour créer l'illusion d'une taille plus fine. on ne néglige aucune partie du corps.

À cet égard, je ne vise pas spécifiquement les bras. Au lieu de cela, j'ai créé un programme d'entraînement sur mesure pour vous garantir que les bras soient toniques , tout en permettant la croissance du dos et des zones spécifiques des épaules.

Bien sûr, il pourrait également y avoir une légère croissance des bras. **N'oubliez pas que la nutrition joue également un rôle crucial.**

Bientôt, je proposerai un programme de nutrition sur mon site.

2. Plan d'entraînement

Avant de commencer ce programme d'entraînement qui a pour but d'affiner la silhouette (la taille) donc il est primordial de suivre ce planning.

Vous devez vous discipliner c'est très important ; de faire ma routine matinale qui consiste à faire certains exercices chaque matin avant de sortir.

Il s'agit des exercices qui vont te permettre de travailler ta sangle abdominale en profondeur grâce au stomach vacuum, planche et toutes les variantes.

Consacre juste 10 à 15 minutes au réveil , tu ne seras déçu des résultats. Tous ceux qui l'ont testés on vu des résultats ; en plus ça facilitera ta digestion et tu te sentiras moins ballonner.

NB: La routine matinale est à faire chaque matin même si tu dois t'entraîner le soir; c'est une sorte de rituel pour toi pour améliorer ton transit et de mieux voir les résultats en plus des entraînements à la salle de sport.



* Surcharge progressive

Tous les exercices avec des poids doivent être effectués selon le principe de "Surcharge progressive." Cela signifie que vous augmentez constamment vos performances. Si 12 répétitions vous semblent faciles, vous augmentez le poids pour ne pouvoir gérer que 8 répétitions. Au fil du temps, vous visez ensuite à augmenter le nombre de répétitions jusqu'à 12. C'est ainsi que vous développez vos muscles.

Le nombre de répétitions indiqué ci-dessous peut donc varier un peu, mais essayez de vous en tenir à les aussi étroitement que possible.



* Surcharge progressive

Le plan de formation est structuré comme suit :

Les catégories « Fessiers », « Jambes & Fessiers » et « Épaules & Dos » sont divisées en niveau 1 et niveau 2 et niveau 3.

Il est conseillé de commencer par le niveau 1 et vous entraînez 3 fois par semaine c'est suffisant, il faut que votre corps s'y habitue.

Si vous êtes un peu plus avancé et prêt à relever un défi, vous pouvez commencer avec le niveau 2.

Les débutants doivent s'en tenir au niveau 1 jusqu'à ce qu'ils se sentent en confiance avec les exercices.

Attention cependant à ne pas vous surmener. Le corps a besoin de suffisamment repos et temps de récupération et de renforcement musculaire.

PLANNING

Etant donné que le programme s'étant sur 12 semaines je n'ai pas trouvé utile de tenir un calendrier d'entraînements car ça devait être fastidieux pour vous. J'ai préféré vous lister les exercices qui que vous allez réaliser à chaque séance selon le jour.

Sachez que j'ai sélectionnez les exercices qui marchent vraiment , et vous allez les répétez et augmenter les charges au fil des semaines. pour pouvoir progresser et voir réellement les résultats.

niveau 1 : 4 semaines vous allez suivre un entraînement qui vous aidera à avoir confiance en vous à la salle de sport et à maitriser les mouvement.

niveau 2 : 4 semaines : les exercices de ces semaines sont un peu simialaires au niveau 1mais les poids augmentent

niveau 3 : 4 semaines ici je vais rajouter des exercices un peu plus difficiles car vous seriez déjà habitué d'aller à la salle .

Petit secret que personne ne vous dit: Nous les athlètes ou les fitness girls, nous faisons les mêmes exercices presque tout le temps à la salle de sport , on ne peut pas inventer ce qui n'existe pas croyez moi , on essaie de s'améliorer juste à chaque prochaine séance et c'est la clé. donc ne vous inquiétez pas.

PLANNING

Niveau 1 (pendant 2 semaines) toujours faire les abdos à la fin de tes entrainements

JOURS	PARTIE DU CORPS
LUNDI	FESSIERS, JAMBES
MARDI	REPOS
MERCREDI	HAUT DU CORPS (BRAS ,DOS, EPAULES)
JEUDI	FESSIERS
VENDREDI	Full body (tout le corps)
SAMEDI	REPOS
DIMANCHE	REPOS

Niveau 2/3(intermédiaire et avancé)

JOURS	PARTIE DU CORPS
LUNDI	FESSIERS
MARDI	HAUT DU CORPS (BRAS . DOS. EPAULES)
MERCREDI	REPOS
JEUDI	JAMBES& FESSIERS
VENDREDI	ABDOS (A la maison) facultatif si tu fais les abdos à chaque fin de seance.
SAMEDI	FULL BODY
DIMANCHE	REPOS

Ta séance Glutes (Fessiers)

Niveau 1(semaine 1 , 2,3,4)

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS	POIDS/ tu peux modifier librement
Echauffement	3 minutes	-	-
Hip Thrust	4 series	8à 10 répétitions	30 KILOS (10 de chaque coté et on compte aussi la barre)
Kick back à la poulie	3 séries	8-10 REPS	2 à 5 kilos pour maîtriser le mouvement
RDL (RomanianDeadlifts) à la smith machine	4 séries	8-10 REPS	5 à 10 kilos de chaque coté
Back extension	3 séries	8-10 REPS	5 ou 10 kilos d'haltères entre les mains
Entraînement sur tapis roulant	3min : (vitesse 8, pente 0 1 min: vitesse 10; pente 2 1 min: vitesse 12 pente 2	-	Courir en fin de séance
Etirements /abdos	15 minutes	-	-

Ta séance Fessiers

Niveau 2(semaine 5, 6 ,7 8)

EXERCICE	SERIES	REPETITIONS	POIDS
Echauffement	3 minutes	-	-
Squat/ barre ou smith machine	1 série 3 séries	10 REPS 8-12 REPS	Avec juste la barre 20 à 40 Kilos de chaque coté ça dépend de votre niveau
SUMO SQUAT	3 séries	8-12 REPS	Haltères 24, 28 kilos
RDL (RomanianDeadlifts) à la barre	4 séries	8-10 REPS	15-20 kilos de chaque coté
Kick back à la poulie	1 série charge légère 3 séries	8 à 10 répétitions par série	5,7 kilos
HIP TRUST	1 série charge légère 3 séries	8à 10 répétitions par série	Surcharge progressive (augmente des poids à chaque série)50...150
Entraînement sur tapis roulant	3min : (vitesse 8, pente 0 1 min: vitesse 10; pente 2 1 min: vitesse 12 pente 2	-	Courir en fin de séance
Etirements /abdos	15 minutes	-	-

Ta séance Fessiers

Niveau 3(semaine 9,10, 11, 12)

EXERCICE	SERIES	REPETITIONS	POIDS
Echauffement	3 minutes	-	-
Squat/ barre ou smith machine	1 série 3 séries	10 REPS 8-10 REPS	Avec juste la barre 40Kilos de chaque coté ça dépend de votre niveau
SUMO SQUAT	3 séries	8-10 REPS	Haltères 30-34 kilos
RDL (RomanianDeadlifts) à la barre	4 séries	8-10 REPS	30kilos de chaque coté
Kick back à la poulie	1 série charge légère 3 séries	8 à 10 répétitions par série	7 kilos
HIP TRUST	1 série charge légère 3 séries	8à 10 répétitions par série	Surcharge progressive (augmente des poids à chaque série)100..250
Entraînement sur tapis roulant	3min : (vitesse 8, pente 0 1 min: vitesse 10; pente 2 1 min: vitesse 12 pente 2	-	Courir en fin de séance
Etirements /abdos	15 minutes	-	-

Ta séance Jambes et fessiers

Niveau 1

EXERCICE	SERIES	REPETITIONS	POIDS
Echauffement	3 minutes	-	-
Fentes Bulgares	1 série 3 séries	10 REPS 8-10 REPS	avec des haltères de 5 Kilos avec des haltères de 8 Kilos
LEG EXTENSION	1 série 3 séries	8-10 REPS 8-10 REPS	10 , 15, kilos
LEG PRESS /Couché	4 séries	8-10 REPS	20 kilos de chaque coté et augmenté progressivement.
LEG CURL allongée	1 série charge légère 3 séries	8 à 10 répétitions par série	5 à 10 kilos
GOBELET SQUAT	1 série charge légère 3 séries	8à 10 répétitions par série	8 à 10, 12 kilos entre les mains
Entraînement sur tapis roulant	4 min : (vitesse 8, pente 2) 2 min: vitesse 10; pente 2 1 min: vitesse 12 pente 0 3 min : Vitesse 5 pente12	-	Courir en fin de séance -
Etirements	5 minutes	-	

Ta séance Jambes et fessiers

Niveau 2/3

EXERCICE	SERIES	REPETITIONS	POIDS
Echauffement	3 minutes	-	-
Gobelet Squat	1 série	10 REPS	avec des haltères de 16
	3 séries	8-10 REPS	avec des haltères de 20
LEG EXTENSION	1 série	8-10 REPS léger	10 , 15, 20 , 25 kilos
	3 séries	8-10 REPS	
LEG PRESS /Couché	4 séries	8-10 REPS	40 kilos de chaque coté et augmenté progressivement.
LEG CURL allongée	1 série charge légère 3 séries	8à 10 répétitions par série	5 , 10 , 15 ,20 kilos
escalier	3min : (vitesse 10 2 min: vitesse 12; 1 min: vitesse 12	-	augmenter la vitesse en fonction de votre état d'esprit et de votre capacité
Etirements	5 minutes	-	-

LIGHT SHOULDERS & BACK

Les noms des exercices sont en anglais ce n'est pas grave car plus bas je vous montre de quoi il s'agit réellement.

Niveau 1

EXERCISE	Nombre de série	REPS
Echauffement	5 min	-
Lat Pulldown	1 échauffement poids léger 3 séries	10-12 reps 8-10 reps
Tirage Vertical	4 séries	8-10 reps
Tirage Horizontale	1 série 3 séries	10-12 reps 10-12 reps
Tirage Bucheron	1 série échauf 3 séries	10-12 reps 10-12 reps
Face Pulls	4 séries	12-15 reps

Niveau 2 /3

vous pouvez augmenter les poids en fonction de vos capacités

EXERCISE	Nombre de série	REPS
Echauffement	5 min	-
Lat Pulldown	1 série légère 3 séries	10-12 reps 8-10 reps
Face Pulls	4 séries	8-10 reps
Elévations latérales	4 séries	8-10 reps
Tirage Vertical	4 séries	10 reps
Elévation avant	3 séries (chaque côté)	10-12 reps
Tirage Horizontal	4 séries	12-15 reps

ABS/CORE & CARDIO

refaire abs & core 2 x

EXERCISE	SERIE	REPS
Planche	1 série	60 secondes
Planche haute	1 série	60 secondes
planche renversée	1 série	60 secondes
planche renversé élévation de jambes	1 série	30secondes /jambes
Stomach vacuum	3 séries	3à 10 sec fois 10
planche jambe et bras tendu	4 séries	60secondes /jambes
planche sur le coté	2séries	60secondes
pont genou rapproché	2séries	60secondes
prise surperman	1série	60secondes

CARDIO

Niveau 1

Tapis de course on ne prends pas d'appuie sur la machine	1 min 30 sec: vitesse 10 pente 2 3 min: vitesse 12 pente 2 30 sec: vitesse 13 pente 1 5 min: vitesse 5 pente 15	3 x
	Niveau 2 /3 4 min: vitesse 12 5 min: vitesse 10 1 min: vitesse 14	

ABS/CORE

refaire abs & core 2 x

EXERCISE	SERIE	REPS
Planche	1 série	60 secondes
Planche haute	1 série	60 secondes
planche renversée	1 série	60 secondes
planche renversé élévation de jambes	1 série	30secondes /jambes
Stomach vacuum	3 séries	3à 10 sec fois 10
planche jambe et bras tendu	4 séries	60secondes /jambes
planche sur le coté	2séries	60secondes
pont genou rapproché	2séries	60secondes
prise surperman	1série	60secondes

SEANCE FULL BODY

Les séances Full body sont essentielles pour travailler l'ensemble des muscles du corps, grâce aux exercices polyarticulaires.

Il est important de faire ce type de séance une fois par semaine, car il va aussi travailler votre cardio , étant donné que ce sont des séances à forte intensité.

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS
BURPEES	2 Séries	10 Reps/séries
Jump Squat	2 Séries	10 Reps
Fentes Marchées	3 Séries	10 Reps
Squat and Front Raise	3 Séries	10-12 Reps
Swing Kettlebel	3 Séries	10-12 Reps

Hyperextensions

Le back hyperextension est un exercice qui cible les fessiers et renforce le bas du dos. Vous vous penchez en avant sur un banc d'hyperextension puis revenez à la position de départ en engageant vos fessiers.

Pour cibler efficacement les fessiers, effectuez l'exercice avec le dos arrondi et les orteils pointés sur le côté ou vers l'extérieur.



BULGARIANS SLIP (Fentes bulgares) avec Haltères

Les Fentes bulgares axés sur les fessiers sont un exercice sur une seule jambe dans lequel vous placez un pied sur une plate-forme surélevée, puis effectuez une fente.

Pour solliciter efficacement vos fessiers, penchez-vous légèrement en avant sans dépasser votre genou et essayez de pousser vers le haut à partir de vos talons.



Notez que : c'est important de maitriser les mouvements des exercices avant d'augmenter la charges ; si vous débutez je vous conseille de prendre des haltères de 5 kilos , 8 kilos, puis 10 kilos etc...

BULGARIANS SLIP (Fentes bulgares) à la smith machine

Le principe est le même mais ici tu auras la smith machine qui va t'aider à maitriser le mouvement , comme tu peux voir sur l'image ci -dessous.

Sans aucune douleur au niveau des bras.



KICK BACK A LA POULIE

Pour cet exercice il est indispensable d'avoir une sangle pour mettre sur votre cheville .



Les rebonds sont effectués à l'aide d'une machine à câble avec une sangle au pieds.

Tenez-vous à une courte distance de la machine à câble et étendez votre jambe vers l'arrière de manière contrôlée. La jambe que vous exercez doit légèrement pivoter vers l'extérieur pendant le mouvement, tandis que votre autre jambe reste légèrement pliée. Pour une exécution optimale, vous pouvez placer votre jambe d'appui sur une plaque de poids.

Choisissez un poids modéré pour cet exercice.



3. Explication des exercices

FESSIERS & JAMBES

HIP THRUST

Pour réussir les Hip Thrust, allongez-vous sur un banc de musculation avec le haut du dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Essayez de soulever votre poids avec votre bassin tout en gardant vos fessiers engagés. Pour effectuer l'exercice en mettant l'accent sur les fessiers, poussez vers le haut à partir de vos talons. Votre menton doit être rentré vers le bas. et ramenez vos jambes le plus proche possible.

Si ta salle de sport dispose d'une machine à hip thrust tu peux également l'utiliser pour travailler tes fessiers. surtout si tu débutes , ça te permettre de mieux maitriser le mouvement.



ROMANIAN DEADLIFT (RDL) smith machine ou à la barre

Le principe consiste à mettre un step sous tes pieds pour mieux te positionner.

Dans un premier temps place toi droit et rapproche toi vers la barre, Ecarte légèrement tes jambes et descends jusqu'au niveau du tibia en poussant tes fessiers vers l'arrière. et lorsque tu te relèves, ton dos ne doit pas être droit .



ROMANIAN DEADLIFT (RDL)

Avec Haltère

Le soulevé de terre roumain est un exercice qui renforce l'arrière des cuisses (ischios) et des fessiers consiste à se pencher vers l'avant tout en gardant le dos droit, puis en se redressant en contractant les muscles postérieurs.

Assurez-vous de fléchir légèrement les genoux, garder le dos plat et descendre jusqu'à ressentir un étirement, puis remontez en contractant les fessiers et les ischio-jambiers.



SQUAT SUMO

Pendant les Sumo Squats avec une kettlebell, tenez-vous debout, les pieds bien écartés sur un step (une élévation), les orteils légèrement pointés vers l'extérieur. Tenez un kettlebell devant votre corps, les bras tendus. Pliez vos genoux et vos hanches pour effectuer un squat, puis poussez vos talons pour revenir en position verticale. Gardez vos fessiers engagés lorsque vous vous levez. Maintenez une posture droite et engagez vos muscles centraux.



si vous êtes intermédiaire , je vous conseille d'enlever les steps, et prendre des haltères pour le faire . mais le principe est le même.

SQUAT SUMO

Pendant les Sumo Squats avec une kettlebell, tenez-vous debout, les pieds bien écartés les orteils légèrement pointés vers l'extérieur. Tenez un kettlebell devant votre corps, les bras tendus. Pliez vos genoux et vos hanches pour effectuer un squat, puis poussez vos talons pour revenir en position verticale. Gardez vos fessiers engagés lorsque vous vous levez. Maintenez une posture droite et engagez vos muscles centraux.



ABDUCTEURS

Les exercices d'abducteurs axés sur les fessiers visent à cibler les muscles fessiers latéraux et à améliorer la stabilité des hanches en effectuant des mouvements où les jambes s'éloignent du centre du corps. Penchez-vous légèrement en avant et tenez l'avant de la machine pour mieux engager vos fessiers.



LEG CURL ASSIS

Les Leg Curls vont cibler l'arrière des cuisses (ischio-jambiers).

Asseyez-vous devant la machine, penchez-vous en arrière et pliez les genoux pour tirer le coussinet de jambe vers vos fessiers.

Ensuite, revenez lentement à la position de départ.



LEG CURL ALLONGE

Les Leg Curls vont cibler l'arrière des cuisses (ischio-jambiers).

Position de départ : Allongez-vous sur le banc face vers le bas avec les chevilles sous le coussin.

Essayez de tenir les poignées latérales pour la stabilité

Contractez les muscles à l'arrière de vos cuisses pour plier lentement vos jambes vers le haut, en direction de vos fesses.

Revenez lentement à la position de départ en étirant complètement vos genoux.



LEG PRESS

Asseyez-vous sur la machine, dos contre le dossier, pieds sur la plateforme à la largeur des épaules.

Poussez la plateforme avec les pieds jusqu'à presque tendre les jambes, puis redescendez en pliant les genoux. Assurez-vous de garder le mouvement fluide et contrôlé.



Vous pouvez également le faire avec une jambe pour solliciter le fessier.

LEG PRESS (Couchée)

Pour cibler efficacement les fessiers pendant la presse pour les jambes, placez vos pieds à peu près à la largeur des hanches et les orteils légèrement pointés vers l'extérieur. Vos pieds doivent être positionnés dans la partie supérieure de la presse pour jambes. Poussez, surtout avec vos talons.

pour cibler vos jambes , il faut les rapprocher et écartées juste légèrement.



LEG EXTENSION

Cet machine va vous aider à muscler vos jambes donc pensez à mettre les poids de manière à ce que vous puissiez bien faire le mouvement.

Asseyez-vous avec le dos droit et les pieds sur le repose-pieds puis Tenez les poignées pour la stabilité.

Poussez les pieds vers le haut en expirant, en contractant les quadriceps puis Abaissez lentement le repose-pieds en inspirant.

Tips : Utilisez un poids approprié et évitez de balancer le corps.



Single leg HIP THRUST

Encore appelé Hip thrust sur une seule jambe :

Le Single leg hip thrust est un exercice qui consiste à : s'asseoir en positionnant dos à un banc puis placez un pied à plat sur le sol et étendez l'autre jambe devant vous. Ensuite, vous poussez votre bassin vers le haut jusqu'à ce que votre dos et vos hanches forment une ligne droite. En montant, il est préférable de plier la jambe. Cet exercice cible les muscles fessiers et l'arrière des cuisses (ischio-jambiers), tout en améliorant la stabilité des hanches.



HIP THRUST

Le hip Thrust est un exercice qui va vous permettre de galber votre fessier et surtout si vous faites bien le mouvement vous aurez rapidement les résultats grace à cet exercice.

Comment reussir son Hip thrus à la barre ?

- Asseyez-vous sur le sol, dos contre un banc, avec une barre ou un haltère sur les hanches.
- Poussez à travers les talons pour soulever les hanches vers le plafond, contractez les fessiers en haut du mouvement, puis redescendez lentement. Concentrez-vous sur la qualité du mouvement plutôt que sur la quantité de poids.



JUMP SQUAT

Les Jumps Squat , sont un exercice dans lequel vous sautez de manière explosive dans les airs à partir d'une position accroupie. Commencez par un squat puis sautez vers le haut, en étendant vos bras vers l'arriere avec le mouvement. Atterrissez doucement en position accroupie pour absorber l'impact. Les Squat Jumps sont un exercice efficace pour renforcer les muscles des jambes, augmenter la puissance de saut et améliorer l'explosivité.



BOOTY /LEG ACTIVATION

(échauffement des fessiers et des jambes)

Cet exercice vise à activer les muscles fessiers latéraux. Attachez une bande de résistance au-dessus de vos genoux. Mettez-vous à quatre pattes. Soulevez une jambe sur le côté, en formant un mouvement semblable à un arc-en-ciel avec votre pied.



Coups de pied d'âne à jambe droite rayée :

Placez une bande de résistance au-dessus de vos genoux. Mettez-vous à quatre pattes. Étendez une jambe vers l'arrière, en vous assurant qu'elle reste droite, et soulevez-la aussi haut que possible. Revenez à la position de départ de manière contrôlée et répétez le mouvement. Faites attention à ne pas cambrer le bas du dos pendant l'exercice.



Ponts fessiers avec haltères :

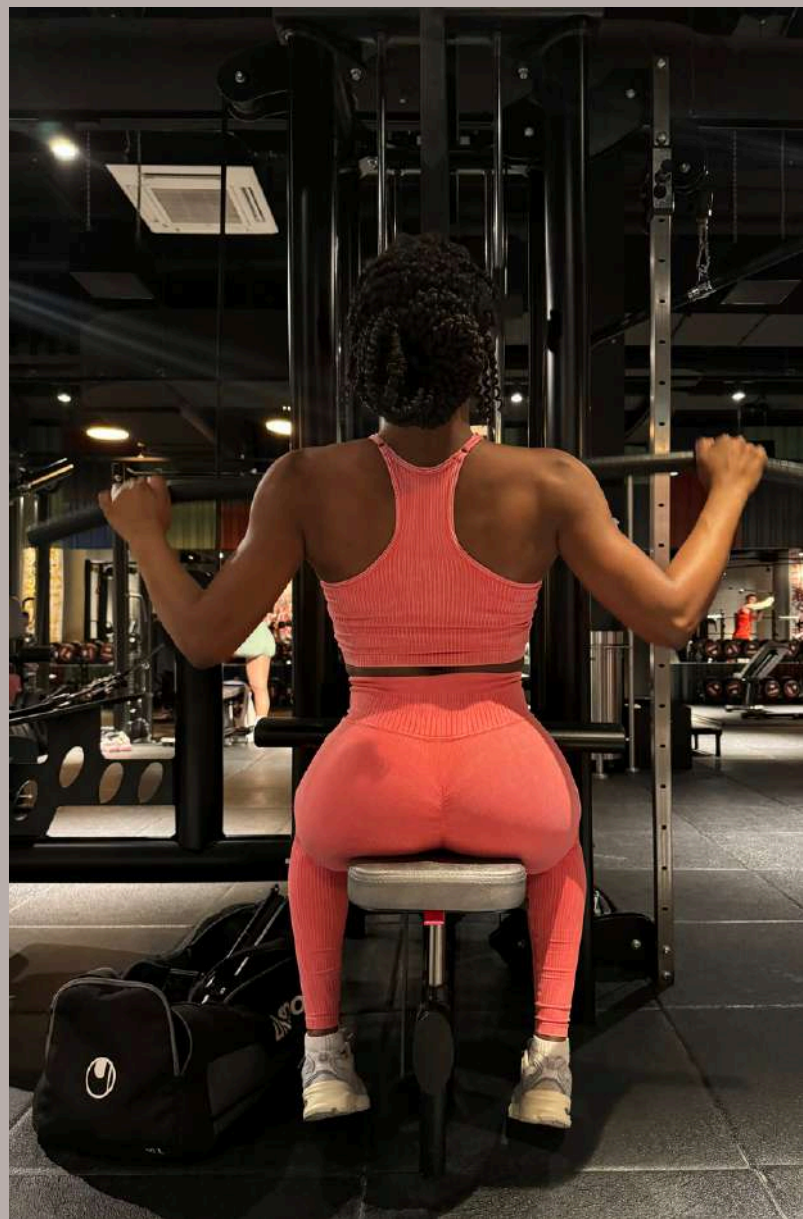
Allongez-vous sur le dos, les pieds écartés à la largeur des hanches. Tenez un haltère au-dessus de votre bassin. Soulevez votre bassin en activant vos muscles fessiers, créant ainsi une ligne droite allant de vos épaules à vos genoux. Abaissez votre bassin de manière contrôlée et répétez le mouvement.



Dos et épaules

TIRAGE VERTICAL

Cet exercice cible les muscles grand dorsal (muscles larges du dos). Vous êtes assis devant une machine de traction latérale et tirez une barre avec des poignées largement espacées vers votre poitrine. Gardez le dos droit et rétractez vos omoplates.



LATERALE PULL DOWN

Le latpulldown à prise rapprochée est un exercice pour le haut du dos et les bras. Assis devant une machine à traction latérale, vous saisissez une poignée d'aviron ou une barre dans une position étroite et la tirez vers votre corps, en gardant vos coudes près de vos côtés. Gardez vos épaules baissées et en arrière.



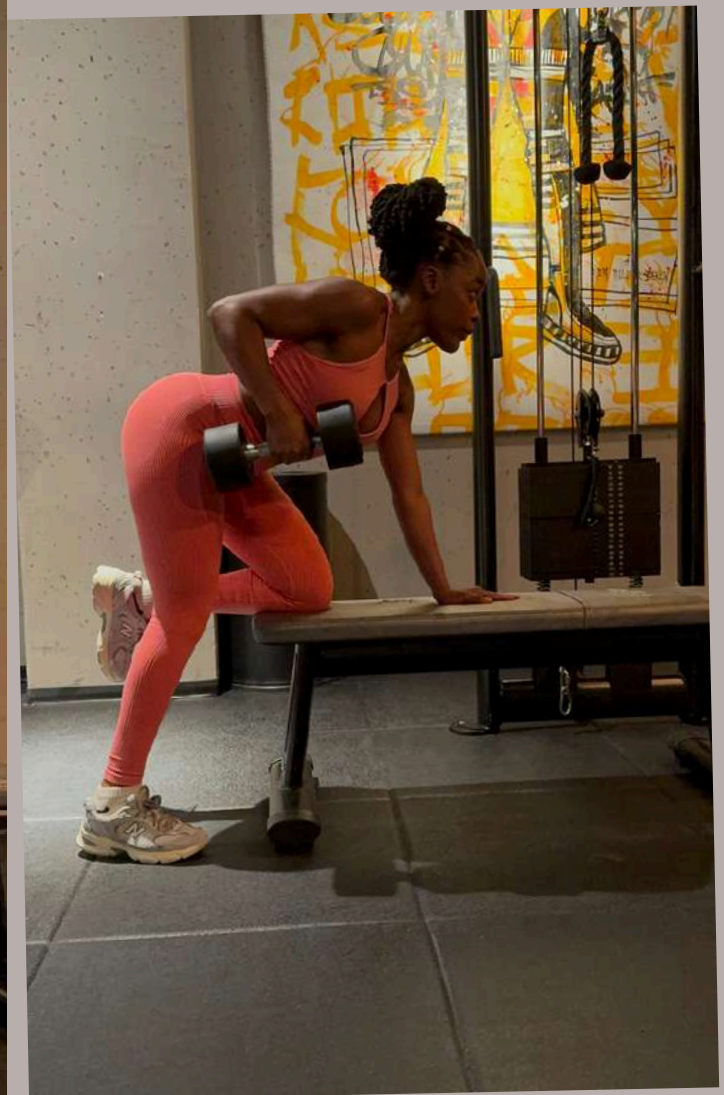
Tirage Horizontal

C' est un exercice pour le haut du dos et les bras. Assis sur un rameur, vous saisissez les poignées du rameur ou une barre dans une position étroite et les tirez vers votre corps en gardant vos coudes près de vos côtés. Assurez-vous de maintenir un dos droit et de ramener vos épaules vers le bas et vers l'arrière.



TIRAGE BUCHERON

Tenez-vous debout avec un genou et une main sur un banc surélevé ou un banc d'haltères. Tenez un haltère dans l'autre main et laissez-le pendre vers le bas. Tirez l'haltère vers votre nombril, en gardant votre coude près de votre corps. Abaissez l'haltère de manière contrôlée pour cibler les muscles du haut du dos et des épaules arrière.



Rangées de gorilles (Gorillas rows)

Pour cet exercice du dos et des épaules, tenez-vous debout avec les genoux légèrement fléchis. Vos jambes doivent être légèrement plus larges que la largeur des épaules. Le haut de votre corps doit être légèrement penché vers l'avant lorsque vous tirez une kettlebell avec votre coude près de votre corps, jusqu'à ce qu'elle atteigne environ la hauteur des hanches. Redescendez-le et répétez l'exercice sur l'autre côté.



FACE PULL

Les Face Pulls ciblent les muscles des épaules et du haut du dos. Tenez-vous devant une machine à câble, saisissez les poignées et tirez-les vers les côtés de votre visage tout en rétractant vos omoplates. Vos genoux doivent être pliés pendant ce mouvement.



Élévations latérales avec haltères

Cet exercice cible les muscles latéraux des épaules. Tenez-vous debout avec les genoux légèrement pliés et tenez un haltère dans chaque main. Soulevez vos bras latéralement jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol, puis abaissez-les de manière contrôlée.



les élévations latérales buste penché

Tenez-vous debout, tenez un haltère dans chaque main et pliez le haut de votre corps vers l'avant presque parallèlement au sol. Vos bras doivent pendre détendus. Ensuite, soulevez les deux bras latéralement sur les côtés jusqu'à ce qu'ils soient à hauteur d'épaule. Abaissez les haltères de manière contrôlée pour cibler les muscles latéraux des épaules.



Élévations avant avec haltères

Tenez-vous debout et tenez un haltère dans chaque main, les bras à côté ou devant votre corps. Soulevez les haltères directement devant vous jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur des épaules ou légèrement au-dessus. Abaissez lentement les poids pour renforcer les muscles avant des épaules.



Mobilité d'échauffement :

Il s'agit d'une série d'exercices de mobilisation pour échauffer les articulations et améliorer la flexibilité. Cela peut inclure des exercices tels que des cercles de bras, des épaules Roulements, balancements de bras, chat-vache.

Exercices de base

Pour cibler efficacement votre transverse(sangle abdominale) gardez les éléments suivants à l'esprit :

Rentrez votre ventre vers votre colonne vertébrale et rentrez votre bassin. Garder votre retour en position neutre de la colonne vertébrale.

Coordonnez votre respiration avec les mouvements.

Expirez quand contracter les muscles abdominaux pendant l'exercice et inspirer en se relaxant.

ROUTINE MATINALE POUR AFFINER VOTRE TAILLE ET AVOIR LE VENTRE PLAT



Stomach Vacuum sur les genoux



Genouillères du pont de jambe :



Plank Knee Pads:



Planche Basse



Planche Haute :



Levées de jambes à planches hautes



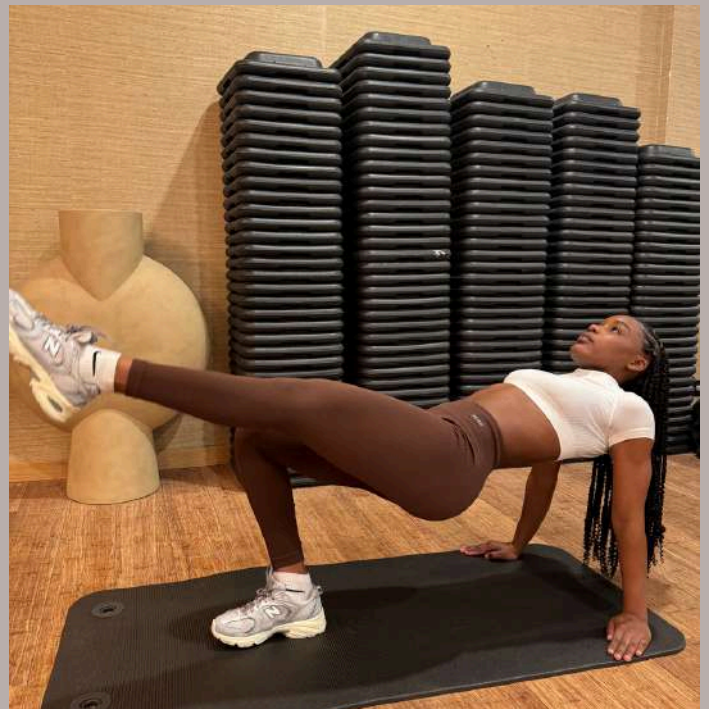
Prise de Superman :



Planche inversée



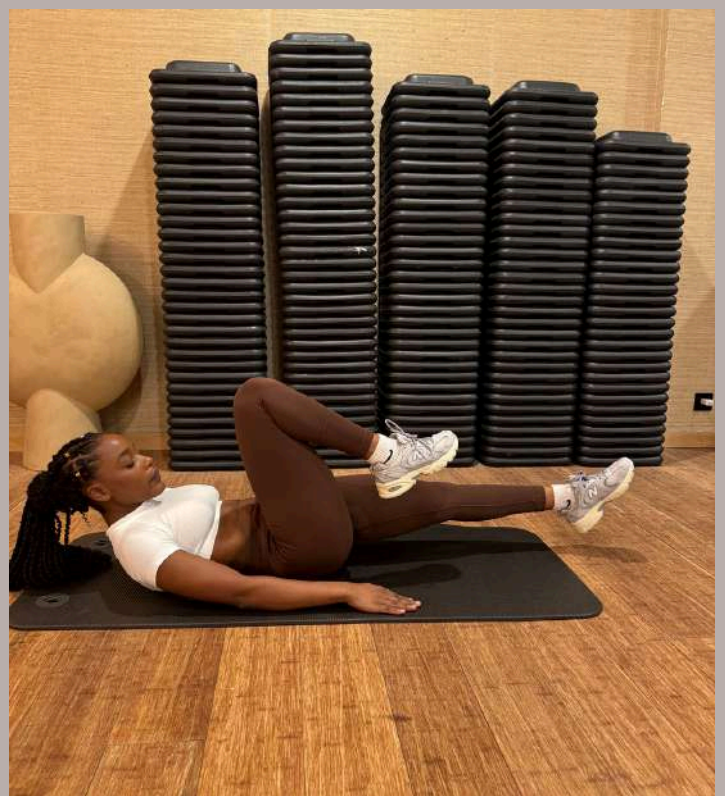
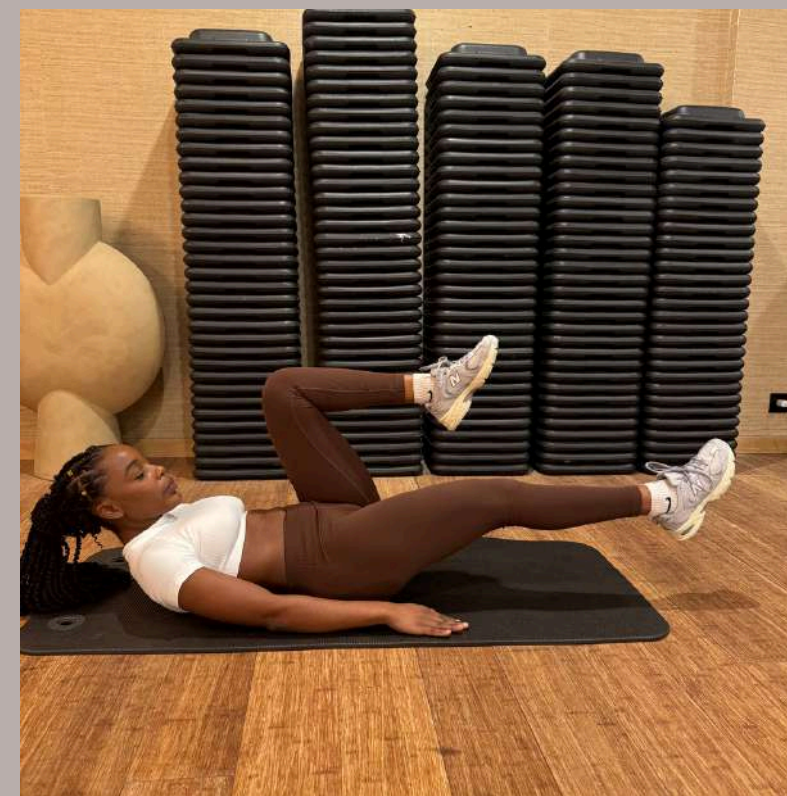
Planche renversée , élévation de jambes



Panche Renversée (focus Oblique)



Bicyclette



Stomach Vacuum



Planche jambe et bras tendu



4. CONSEIL POUR CONTINUER LE SPORT À LONG TERME

Quelques conseils qui m'ont permis d'être régulière dans le sport et qui te permettront d'avoir les résultats au plus vite.

- Définir ton pourquoi ? il faut que tu répondes à cette question, quel est ton pourquoi? qu'est ce qui te pousse à faire du sport?

Perso: je voulais juste quand je me suis mis au sport, pouvoir construire le corps que j'ai toujours rêvé avoir, être plus discipliné, surtout parce que quand je faisais du sport ça m'apportait énormément de bien-être mental. plus rien ne pouvait me blesser.

- Planifie tes entraînements à l'avance. la chance c'est que tu as ce programme qui pourra t'aider.
- Prends du plaisir à chacune de tes séances, trouve toi des beaux outfits ça va t'aider à avoir confiance en toi.
- choisir une salle de sport qui n'est pas très loin de chez toi ou de ton lieu de travail.
- Ne culpabilise pas lorsque tu loupes une séance ce n'est pas grave tu pourras rattraper le lendemain; mais attention ne laisse pas un très long moment sans faire sport car tu risques d'avoir du mal à te reprendre et surtout tu vas perdre tes aptitudes.
- Le point qui est le plus important, ne te compare à personne car chacun est différent, soit patiente car selon chaque morphologie le délai pour prendre de résultat peut varier d'une personne à une autre.
- En fin ne néglige pas tes temps de repos ou tes jours de repos car la récupération est cruciale si tu veux que ton corps puisse évoluer.

5. VIDEOS EXPLICATIVES DES EXERCICES

Je t'ai créé de lien des videos explicatives qui vont de permettre de bien effectuer les mouvements.

Haut du corps avec des haltères

<https://youtu.be/vYdQYCACKdU?si=6ufuZxiWCOqW-tzo>

Haut du corps avec des machines

https://youtu.be/orZoN1YYlas?si=bFl7_VT_etP_aL2i

Exercices Jambes avec des machines

le lien : <https://youtu.be/dNe9ZcMH-Wc>

Variante de squat à la smith machine

le lien : <https://youtu.be/rxos3uYPoVE?si=t3MbA-P7VVziYTt4>

Exercices fessiers sur les machines:

le lien : <https://youtu.be/ONIBCexqIEA>

Squat à la smith machine

le lien : <https://youtube.com/shorts/L7FQ47aZiSI?feature=share>

Tuto stomach vacuum

le lien : <https://youtu.be/1B5coRgMiKs>

Tuto Fente bulgares

le lien : <https://youtu.be/5yb3ShKgbUw>

Tuto Sumo Squat

le lien : <https://youtube.com/shorts/h-qhGiFIWw4?feature=share>

Tuto Romanian Deadlift

le lien : <https://youtube.com/shorts/K8zmly94SZQ?feature=share>

Toutes nos félicitations!!

Vous avez enfin réussi ! Vous avez persévéré pendant 3 mois, et j'espère que vous vous êtes rapproché de l'atteinte du physique de vos rêves. Maintenant, il est important de rester engagé !

Sur mon site , je proposerai régulièrement de nouveaux plans d'entraînement. J'espère que vous ferez également partie du prochain lancement.

N'hésitez pas à m'envoyer vos photos avant et après ou à me faire part de vos brefs commentaires à l'e-mail suivant :

contactfitmind8@gmail.com

Si cela vous convient, j'aimerais les partager pour montrer aux autres ce qui peut être réalisé en seulement 3 mois avec ce programme.