

TURBO TRAINING

Brûler du gras et des
calories en 30 minutes !

4 SEMAINES :
ALIMENTATION
et SPORT

Virginie.mumfit

SPORT - NUTRITION - BEAUTÉ

bizmeup

Converti ton contenu en revenu

SOMMAIRE

1.	Faisons le point	3
2.	Le calculateur de besoin calorique	7
3.	Comment savoir si je progresse vraiment ?	12
4.	Comment adapter les recettes selon mes résultats ?	14
5.	Programme de sport	16
	- Semaine 1 et 2	20
	- Semaine 3 et 4	34
6.	Menus et recettes :	46
	- Semaine 1	47
	- Semaine 2	80
	- Semaine 3	110
	- Semaine 4	140
7.	Que faire après le programme ?	168



Cliquez sur le chapitre de
votre choix pour y accéder.

1) FAISONS LE POINT



1) LE BILAN DE DÉPART


Votre réussite repose sur votre confiance en vous, et votre confiance en vous repose sur les progrès que vous allez observer au fil de ces semaines.

Pour observer des progrès, vous devez tout d'abord les mesurer.

Suivre un protocole précis vous permet d'avoir des progrès fiables et donc d'en être sûre et fière !

Pour vous montrer que vos efforts durant ces 6 semaines d'entraînement vous donneront de bons résultats, je vous présente notre protocole pour suivre votre évolution grâce à des mesures fiables.

Il est important de réaliser ce premier bilan avant de commencer le programme en respectant les conseils ci-dessous :

 Placez-vous dans des conditions facilement reproductibles : heure, digestion, lumière, attitude, etc.


 Prenez vos mensurations comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

 Prenez-vous en photo : en sous-vêtements ou maillot de bain 2 pièces, les bras relâchés le long du corps, les pieds écartés de la largeur du bassin, le regard droit devant.

 Les périodes de menstruations sont déconseillées pour les mesures et photos.

Une photo de face, une de dos et une de profil. Si vous êtes seule, placez votre téléphone, lancez la vidéo, prenez les poses puis faites des captures d'écran les photos de dos et profil seront les plus utiles pour visualiser vos progrès.

Pour vous aider à toujours positionner vos pieds avec le même écartement, placez une basket entre vos pieds pour reproduire le même espace à chaque fois.


 Les photos doivent se faire à la lumière du jour, dans des conditions que vous pourrez facilement reproduire lors des bilans futurs.

MESURES :

Respectez les consignes suivantes pour obtenir des résultats fiables :

 Demandez à la même personne de prendre les mensurations.

 Adoptez une attitude naturelle durant la prise de mesure (ne gonflez pas la poitrine, ne rentrez pas le ventre, etc.)

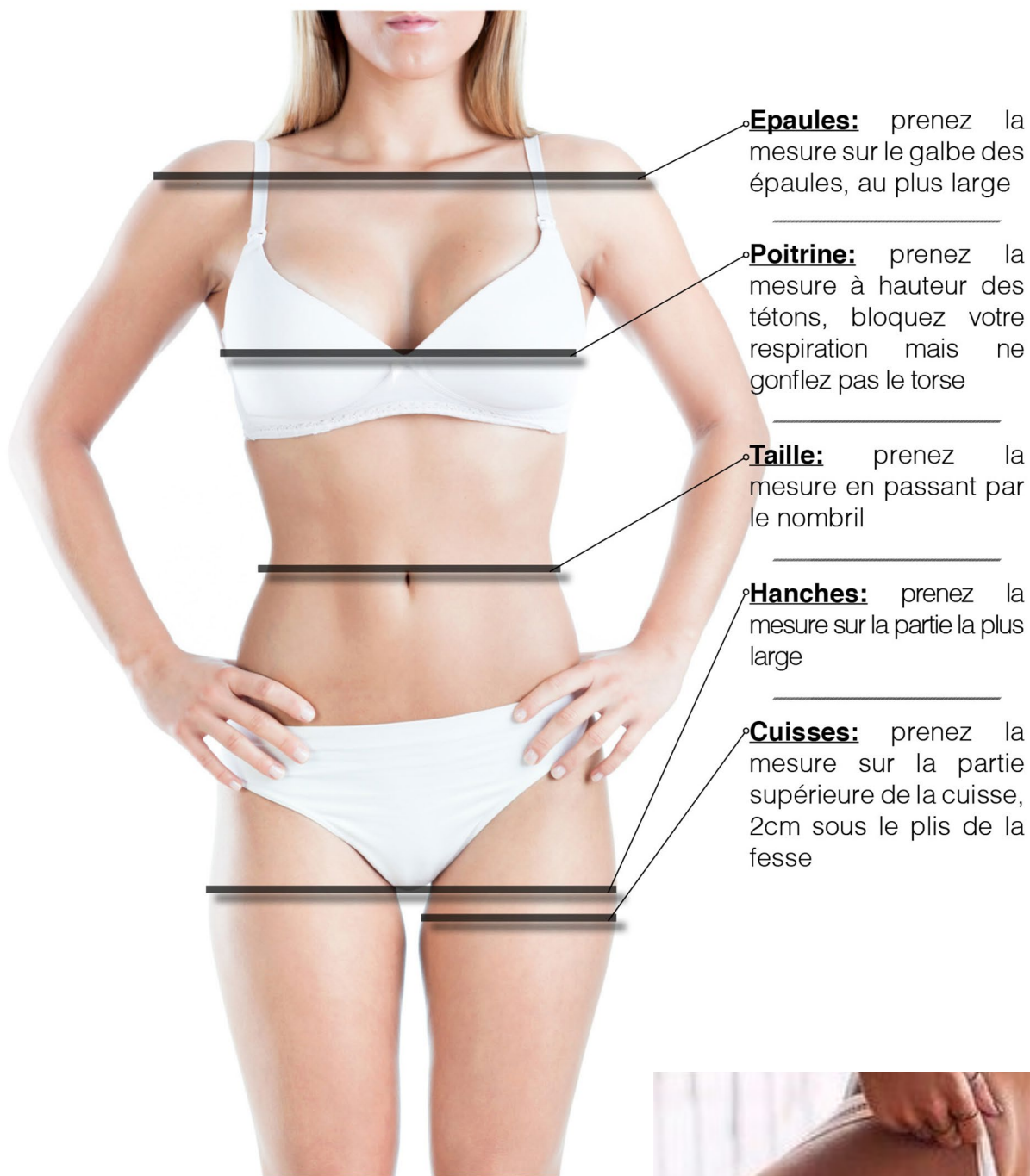
 Tendez légèrement le mètre sans écraser la peau ni le décoller. Réalisez 3 fois la mesure d'une même zone et prenez la moyenne des 3 résultats.

 Toutes les mesures sont parallèles au sol. Assurez-vous que tout le tour du mètre soit au même niveau.

 Il est inutile de le faire toutes les semaines ou de vous peser tous les jours.

Ensuite, nous comptons sur vous pour prendre vos mesures toutes les 2 semaines comme noté dans le tableau. Il est inutile de le faire toutes les semaines ou de vous peser tous les jours

Ci-dessous, vous trouverez comment prendre les différentes mesures.



Épaules: prenez la mesure sur le galbe des épaules, au plus large

Poitrine: prenez la mesure à hauteur des tétons, bloquez votre respiration mais ne gonflez pas le torse

Taille: prenez la mesure en passant par le nombril

Hanches: prenez la mesure sur la partie la plus large

Cuisses: prenez la mesure sur la partie supérieure de la cuisse, 2cm sous le plis de la fesse

Fessiers: prenez la mesure au plus large de vos fessiers, en passant par le pubis et en faisant le tour des 2 fessiers



	Début	+2 semaines	+4 semaines
Date			
Tour des 2 épaules (cm)		#TurboTraining	
Tour de poitrine (cm)			
Tour de taille (cm)			
Tour des fessiers (en cm)		#TurboTraining	
Tour d'une cuisse (sous la fesse, en cm)			
Tour de hanche (cm)			
Poids (kg)			

2) LE CALCULATEUR DE BESOIN CALORIQUE



Ce qui va définir si vous prenez ou perdez du poids c'est le **déficit de calories** : si vous y êtes alors vous perdrez, si vous êtes en excédent de calories (le contraire du déficit), vous en prendrez.

C'est ce sur quoi vous devez jouer pour atteindre votre objectif, mais attention c'est aussi ce qui peut nuire à votre métabolisme si vous faites mal les choses.

Les quantités des recettes ont été calculé selon les besoins de Virginie :

- 31 ans ans, 1,73 cm et 60 Kg
- 3 à 4 séances de musculation avec charge par semaine

Et cela fait suite à plusieurs années de **coaching** avec David Costa (suivez le ici [@davidcostacoach](#)). Car en effet, Virginie n'a pas toujours eu un métabolisme qui lui permet de manger « autant » et de se faire si souvent plaisir.

A ses débuts avec David avec le **Coaching Bikini**, c'était même le contraire : Virginie faisais 5 à 7 séances par semaine, principalement du cardio, de la musculation avec poids légers et se privait énormément coté alimentaire (elle contrôlait tout et avait peur de se faire plaisir).

Tout cela pour vous dire que c'est grâce à un grand travail de suivi réalisé par David que Virginie a atteint son physique d'aujourd'hui et grâce à un net changement dans sa vision de son alimentation.

Ici, nous allons vous expliquer **comment adapter les recettes selon vos besoins**.

Vous allez découvrir 2 solutions :

- Une en calculant vos calories (plus efficace)
- Une sans avoir à calculer vos calories (plus simple)

IMPORTANT

Revenons au **déficit de calories** : il s'agit donc de contrôler la **quantité de ce que vous mangez**. Nous parlons ici de quantité, et non qualité (type d'aliments), je vous en dit plus juste après.

Pour influencer sur ce déficit vous pouvez aussi jouer sur **vos dépenses** : dans ce programme vous aurez déjà 3 à 4 séances, il ne sera pas la peine d'en ajouter d'autres.

Par contre, vous pourrez chercher à augmenter votre **NEAT** : c'est-à-dire chercher à **être plus active chaque jour**. Par exemple, faire plus de trajet à pieds, prendre les escaliers, restez moins de temps assise ou couchez. Pour faire simple, se essayez de se bouger plus !

Les règles à respecter pour ajuster le plan à vos besoins :

- **Lipides** : conservez toujours entre 0.7 et 1 g / kilo de poids de corps et / jour. Exemple, si vous pesez 55 Kg, consommez-en entre 38.5 g et 55 g / jour.
- **Protéines** : conservez toujours entre 1.3 et 1.8 g / kilo de poids de corps et / jour. Exemple, si vous pesez 55 Kg, consommez-en entre 71,5 g et 99 g / jour.
- **Glucides** : c'est ici ou vous aurez le plus de marge de manœuvre afin de faire varier votre apport calorique. Ne descendez pas en dessous de 2 g de glucides / kilo de poids de corps et / jour. Exemple, si vous pesez 55 Kg, consommez-en au minimum 110 g / jour.
- **Légumes et fruit** : gardez toujours des légumes le midi, le soir et au moins 1 fruit / jour.



Ces conseils ont pour but de préserver votre santé, maintenir une alimentation équilibrée et vous évitez de créer un rapport malsain avec les aliments.

AVEC CALCUL DE VOS CALORIES

Voici mon guide complet pour définir votre besoin calorique avec en prime quelques petites explications.

Tout d'abord, il faut définir son métabolisme basal ou dépense énergétique de repos (DER) car celui représente la quantité d'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme au repos.

Il se calcule avec la formule de Black et al (1996) qui est la suivante pour les femmes :

$$\text{Kcal} = [0,963 \times \text{Poids(kg)}^{0,48} \times \text{Taille(m)}^{0,50} \times \text{Age(an)}^{-0,13}] \times (1000/4,1855)$$

Ensuite, il faut multiplier ce résultat selon votre niveau d'activité par un coefficient pour **obtenir vos besoins caloriques journaliers**.

Puis à partir de besoin, il faut absolument adopter un déficit calorique léger pour perdre du gras et du poids. Entre 10 et 20% de votre apport (voir conseils point B)4).

A) Cliquez ici !

Je vous conseille de débiter par 10% et d'ajuster selon les résultats.

Accédez à une table interactive qui fait tout le travail pour vous : [cliquant ICI](#)

B) Notez vos données :

1. Notez votre taille en cm. Exemple : 1,60 m = 160 cm
2. Notez votre poids en kilos. Exemple : 60 Kg.
3. Notez votre âge. Exemple : 30.
4. Appuyez sur calculer.

Biométrie humaine

Calculatrice universelle de la dépense énergétique de repos (DER) et à jeun (métabolisme de base) et le besoin énergétique journalier en fonction de l'âge, du sexe, du poids, de la taille et de l'activité physique

<input type="text"/>	Mètre : Taille (vous pouvez utiliser ces autres unités de mesure >)	← 1
<input type="text"/>	Centimètre	
<input type="text"/>	Yard	
<input type="text"/>	Feet (Pied)	
<input type="text"/>	Inch (Pouce)	
<input type="text"/>	Kilogramme : Poids (vous pouvez utiliser ces autres unités de mesure >)	← 2
<input type="text"/>	Gramme	
<input type="text"/>	Livre (Pound)	
<input type="text"/>	Once (Oz)	
<input type="text"/>	Âge (an).	← 3
	<input type="button" value="Calculer"/>	<input type="button" value="Effacer"/> ← 4

C) Lisez vos résultats :

1. Le 1er bloc correspond à votre DER .

2. Ici s'affichent 4 résultats selon votre niveau d'activité.

1384.57	DER (kcal) : Dépense Énergétique de repos et à jeun = métabolisme de base (femme) : formule de Harris et Benedict 1919
1385.98	DER (kcal) : Dépense Énergétique de repos et à jeun (femme) : formule de Harris et Benedict revues par Roza et Shizgal 1994
1334.83	DER (kcal) : Dépense Énergétique de repos et à jeun (femme) : formule de Black et al. (1996)
1835.39	Besoin énergétique en (kcal) par jour (selon Black et al) : Femme sédentaire = dépense énergétique de repos x 1,375
2082.33	Besoin énergétique en (kcal) par jour (selon Black et al) : Femme active (activité physique légère) = dépense énergétique de repos x 1,56
2189.12	Besoin énergétique en (kcal) par jour (selon Black et al) : Femme active (activité physique modérée) = dépense énergétique de repos x 1,64
2429.39	Besoin énergétique en (kcal) par jour (selon Black et al) : Femme active (activité physique intense) = dépense énergétique de repos x 1,82

Sédentaire : travail assis et pas de sport OU travail assis avec 1 à 2 séances de sport par semaine

Activité physique légère : travail avec déplacements, debout sans sport OU travail assis avec 3 séances de sport par semaine OU travail avec déplacements avec 1 à 2 séances de sport par semaine.

Activité physique modérée : travail avec physique debout sans sport OU travail assis avec 4 à 5 séances de sport par semaine OU travail avec déplacements avec 3 séances de sport par semaine.

Activité physique intense : travail avec physique intense debout sans sport OU travail assis avec plus de 5 séances de sport par semaine OU travail avec déplacements avec plus 3 séances de sport par semaine.

3. Choisissez celui qui vous correspond.

Exemple la ligne 2 pour « Activité physique légère » car vous avez un travail assis et vous faites 3 séances par semaine. Cela nous donne : 2082 Kcal.

Ce chiffre représente les calories pour avoir un poids stable.

Pour perdre du poids, il faut mettre en place le déficit.

4. Mettez en place le déficit de calories.

Je vous conseille de débiter par 10% et d'ajuster selon les résultats.

Si vous avez du mal à perdre du poids alors débiter à 15%.

Exemple : 2082 Kcal -10% = 2082 - 208 = 1874 Kcal

5. Adaptez les calories de mes recettes facilement en utilisant l'application gratuite de My FitnessPal.

SANS CALCUL DE VOS CALORIES

Pour vous aider du mieux possible, voici différents profils afin de vous situer et ainsi adapter les recettes à vos besoins (les indications ont été faites en supposant que vous preniez facilement du poids).



Active

+ 1,65 m et - 60 Kg	+ 1,65 m et + 60 Kg	- 1,65 m et - 60 Kg	- 1,65 m et + 60 Kg
Réduisez légèrement ou conservez les portions de chaque repas. En priorité les sources de lipides et glucides	Conservez ou augmentez légèrement les portions de chaque repas. Valable pour les protéines, les lipides et les glucides.	Réduisez légèrement les portions de chaque repas. En priorité les sources de lipides et glucides.	Conservez ou réduisez légèrement les portions de chaque repas. Valable pour les lipides et les glucides.

Vous êtes active si : en plus des 3-4 séances du programme, **vous faites plus de 10 000 pas** par jour. Si vous ne comptez pas les pas, vous devez cumuler **plus de 2H de marche soutenue par jour** (marche en extérieur ou dans de grands établissements, magasins, hôpitaux).

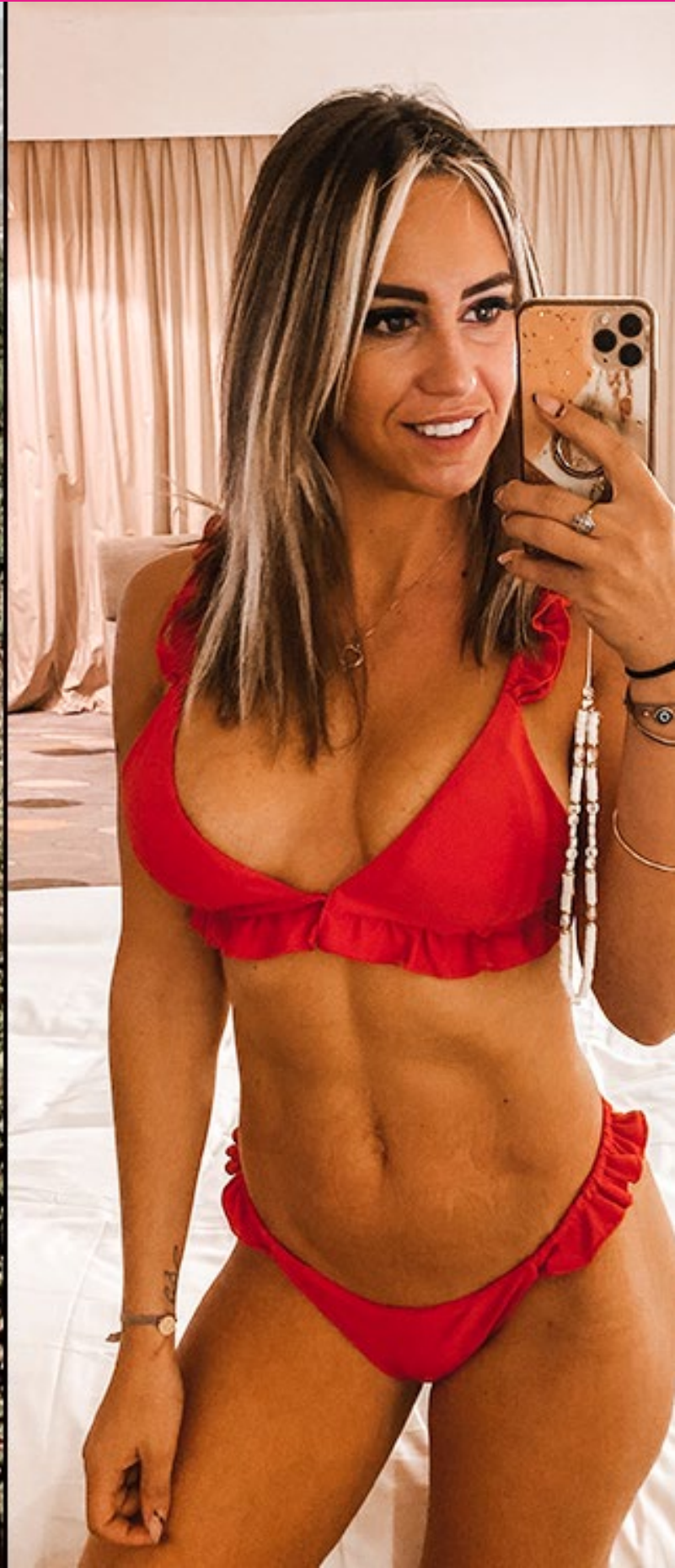


Sédentaire

+ 1,65 m et - 60 Kg	+ 1,65 m et + 60 Kg	- 1,65 m et - 60 Kg	- 1,65 m et + 60 Kg
Réduisez légèrement les portions de chaque repas. En priorité les sources de lipides et glucides.	Conservez les portions de chaque repas.	Réduisez les portions de chaque repas. En priorité les sources de lipides et glucides	Conservez ou réduisez légèrement les portions de chaque repas. Valable pour les lipides et les glucides.

Vous êtes sédentaire si : en plus des 3-4 séances du programme, **vous faites moins de 10 000 pas** par jour. Si vous ne comptez pas les pas, vous devez faire **moins de 2H de marche soutenue par jour** par jour (marche en extérieur ou dans de grands établissements, magasins, hôpitaux).

3) COMMENT SAVOIR SI JE PROGRESSE VRAIMENT ?

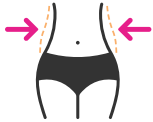

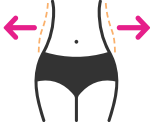


Comme nous vous l'expliquions précédemment, les résultats de Virginie ne se sont pas construits en jour et encore moins par magie.

Ils sont le fruit de plusieurs années de travail et **d'ajustements** avec son coach David Costa (suivez le ici [@davidcostacoach](#)).

Ici, nous allons vous donner les astuces utilisés pour ajuster votre alimentation en fonction de vos besoins.

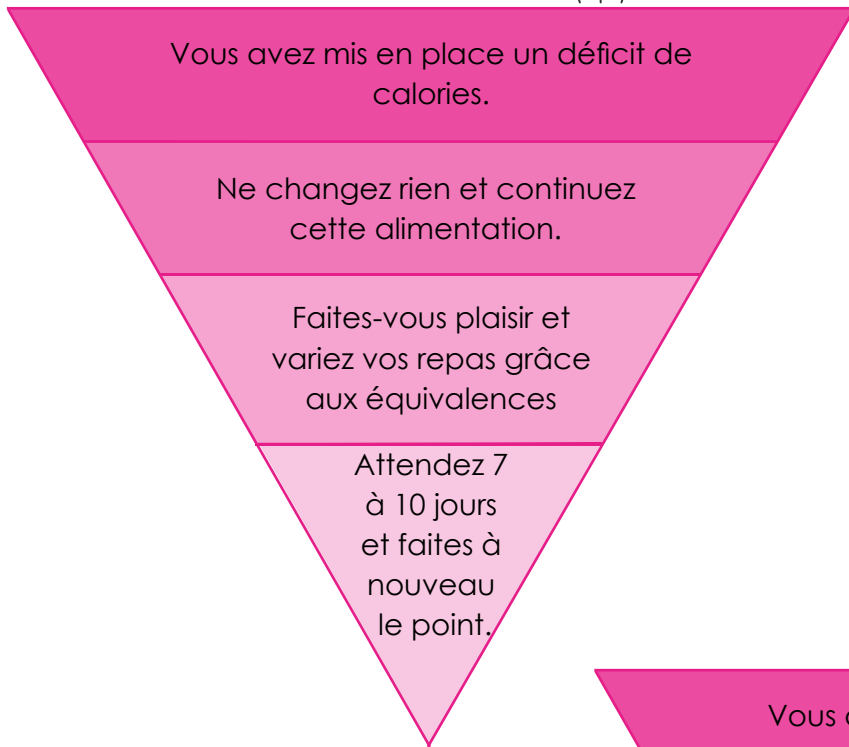
Voici les différents résultats que tu vas pouvoir rencontrer.

VOUS PERDEZ DU GRAS	VOUS STAGNEZ	VOUS PRENEZ DU GRAS
		
<p>Vous avez perdu du poids et du tour de taille : alors c'est super, vous séchez, vous perdez du gras.</p> <p>Vous êtes stable côté kilos mais vous avez perdu du tour de taille : super, vous perdez du gras. Le poids devrait descendre très prochainement.</p> <p>Vous avez pris du poids et votre tour de taille réduit : oups, petit problème dans les deux mesures car vous ne pouvez que très rarement perdre de tour de taille en prenant du poids. Reprenez-les à nouveau pour vérifier. Si c'est toujours le cas, vous perdez du gras et prenez du muscle.</p>	<p>Vous avez perdu du poids et maintenu ou pris du tour de taille : reprenez les deux mesures pour vérifier car vous ne pouvez pas dans ce cas prendre du tour de taille. Vous stagnez sûrement.</p> <p>Vous êtes stable côté kilos et coté tour de taille : aucuns doutes, vous stagnez.</p>	<p>Vous êtes stable côté kilos et vous avez pris du tour de taille : oups, petit problème. Soit vous étiez ballonnée lors de la mesure soit vous prenez du gras et votre poids augmentera très prochainement. Reprenez quand même les mesures pour vérifier.</p> <p>Vous avez pris du poids et votre tour de taille est stable : oups, petit problème dans les deux mesures car dans ce cas, vous devez aussi prendre du tour de taille car vous prenez du gras. Ce dernier augmentera très prochainement. Reprenez-les à nouveau pour vérifier.</p> <p>Vous avez pris du poids et votre tour de taille augmente : aucuns doutes, vous prenez du gras.</p>

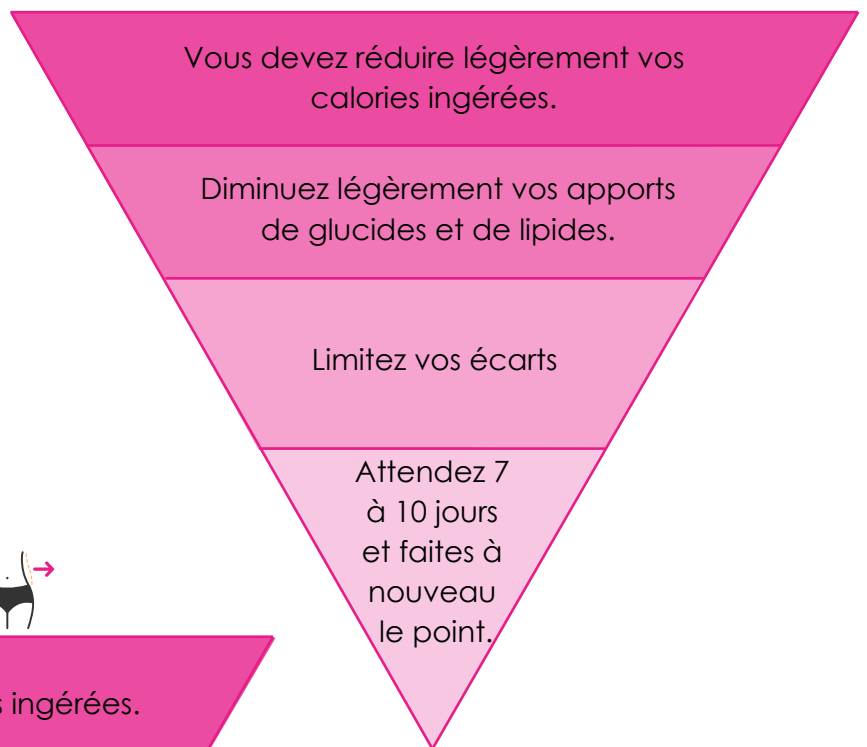
4) COMMENT ADAPTER LES RECETTES SELON MES RÉSULTATS ?



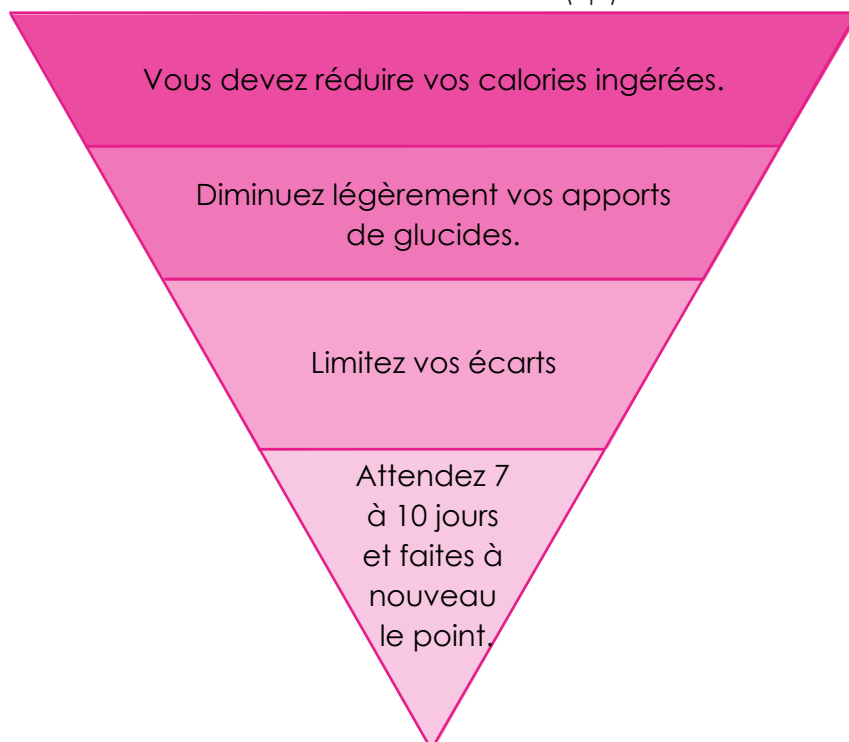
Vous perdez du gras ! 



Vous stagnez ! 



Vous prenez du gras ! 



5) PROGRAMME DE SPORT



VOTRE PROGRAMME DE 4 SEMAINES

Le programme s'adresse à tous les niveaux. Sa conception permet une individualisation parfaite que vous soyez débutante ou avancé en musculation.

Pour suivre ce programme **à domicile**, il vous faut des haltères ajustables et des élastiques. Il peut aussi se faire en **salle de sport**.



Pour une séance de musculation efficace, l'échauffement est indispensable. Vous retrouverez un protocole d'échauffement complet et rapide à réaliser pour vous permettre d'obtenir un maximum de résultats. Il sera disponible au début de chaque séance.

Pour vous donner un maximum de résultats, voici les paramètres pris en compte lors de l'élaboration de ce programme d'entraînement de 6 semaines :

1 Progressivité

Pour faire que ce programme soit accessible à toutes mais aussi très efficace, il a été construit avec progressivité pour vous permettre d'ajuster les efforts à votre forme et niveau du moment tout en prenant plaisir à chaque séance.

2 Gainage abdominal et lombaire

Zone clé de votre posture, de votre bien-être et de transmission des forces, le renforcement de ces muscles est fondamental pour progresser de façon efficace et salubre. Il vous permettra d'être nettement plus efficace sur tous les exercices de fessiers et de cuisses.

3 Activation

Pour vous donner encore plus de résultats et de sensations, le programme vous propose des exercices efficaces d'activation de vos fessiers.

4 Musculation

Vous découvrirez une structuration intelligente et innovante de l'entraînement avec charge associée aux exercices fonctionnels, à poids de corps et de gainage.

5 Cardio


Juste ce qu'il faut pour vous permettre de profiter de ses bienfaits sur votre organisme et pour optimiser votre progression.

6 Répartitions des exercices

Pour un maximum de résultats sur le bas du corps et pour vous permettre de construire un physique harmonieux, nous avons volontairement choisi de composer le programme comprend 50% d'exercices pour le bas du corps (cuisses, fessiers, adducteurs), 20% pour le haut de votre corps (épaules, bras, pectoraux et dorsaux), 20% d'exercices pour vos abdominaux, lombaires et votre gainage et 10% d'exercices fonctionnels.

COMMENT CHOISIR SA CHARGE DE TRAVAIL ?

Pour vous aider à réaliser au mieux le programme, nous avons regroupé dans cette partie les indications qui vous permettront de choisir votre charge de travail.



 La charge, ou autrement dit, l'intensité, est le point clé de vos progrès physiques.

Dans ce nouveau programme, nous vous précisons pour chaque exercice une fourchette de charge à utiliser. Le poids le plus bas étant le minimum recommandé et réalisable par chacune d'entre vous.

Le poids le plus haut est réalisable par celles qui pratiquent la « vraie » musculation avec charge depuis au moins 2 ans.

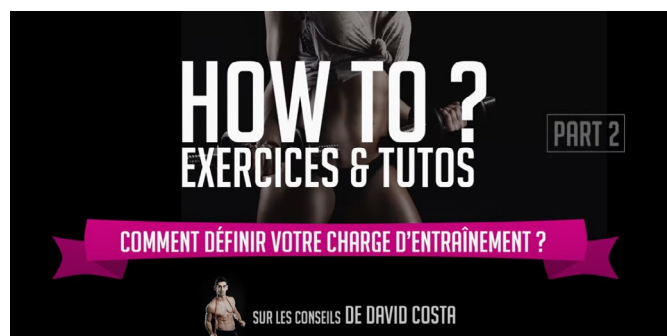
Si vous ne connaissez pas les poids qui vous correspondent, nous vous conseillons de débiter par le poids le plus bas de la fourchette. Puis si votre série de travail se termine facilement, alors augmentez de 2 Kg / haltères (ou de 4 Kg au total), et ainsi de suite, jusqu'à obtenir le poids qui vous permet de réaliser la série de travail avec la bonne intensité.

La charge doit varier selon 2 choses :

-  **Le type d'exercice réalisé :** selon les mouvements, les muscles sollicités n'ont pas la même force. Nous avons regroupé dans le tableau ci-dessous la logique de charge selon les exercices.
-  **Le nombre de répétitions à réaliser :** pour un même exercice, si vous devez faire 8 répétitions, le poids sera plus élevé que pour faire 20 répétitions et inversement.

Logique des poids utilisés selon les exercices

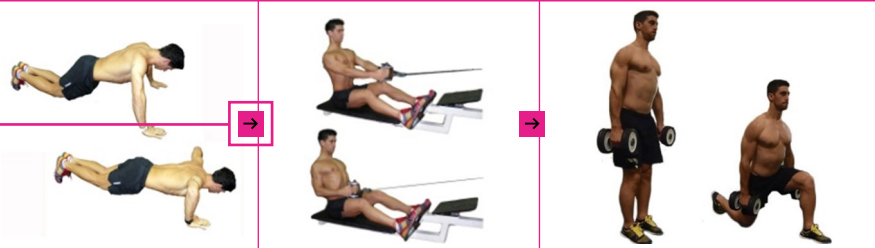
Cuisses fessiers ischio-jambiers → Dorsaux pectoraux → Épaules → Biceps Triceps



Regardez cette vidéo pour comprendre comment trouver le bon poids en musculation



COMMENT LIRE MON PROGRAMME ?

1	Nom de l'exercice	Pompes sur les genoux	Tirage Horizontal prise serrée avec élastique coincé derrière les talons	Fentes arrière avec haltères alternées	
2	Fourchette de poids total à utiliser	Exercices			
3	Passer à l'exercice suivant sans repos.				
4	Cliquez sur le bouton pour voir la vidéo de l'exercice	Vidéo	Vidéo	Vidéo	
5	Nombre de séries : combien de tours vous devez faire.	Séries	3 à 4	3 à 4	
6	Nombre de répétitions : combien de fois vous devez faire le mouvement.	Répétitions	max	10 avec pause de 2" omoplates collées	
7	Indications de repos : soit vous devez vous reposer, soit vous devez faire le suivant immédiatement, soit vous devez vous reposer et reprendre le 1er.	Repos	faire le Wsuivant	faire le suivant	
8	Consignes techniques de placement exécution et respiration.	Consignes	<p>Placement de départ : à genoux, les mains écartées plus que la largeur des épaules, les bras tendus, les épaules en avant des mains, les abdos et les fessiers serrés, les épaules dégagées sur l'arrière et la tête alignée avec la colonne.</p> <p>Exécution : fléchir les bras sur le côté et venir poser la poitrine entre ses mains. Une fois que le torse touche le sol, pousser sur les mains et contracter les pectoraux pour remonter et tendre les bras.</p> <p>Respiration : inspirer à la descente et expirer en fin de mouvement.</p>	<p>Placement de départ : saisir la poignée, les paumes des mains face à face, le dos droit, recule les fessiers sur le siège, place les épaules au-dessus du bassin, les jambes légèrement fléchies, serre les abdos et relâches les épaules.</p> <p>Exécution : tire les coudes vers l'arrière et vers le bas en les collant au buste jusqu'à ce que la poignée touche les abdos. Lors du tirage, recule et baisse tes épaules. En fin de mouvement : colle tes 2 omoplates avec les épaules sur l'arrière.</p> <p>Respiration : inspirer en tirant et expirer en relâchant.</p>	
9	Rappel des consignes les plus importantes.	Consignes	<p>Garder les épaules en arrière et les abdos serrés ! Contracter fort les pectoraux en fin de mouvement! Bomber le torse!</p>	<p>Le genou arrière touche le sol ! Fléchir tes genoux ! Buste légèrement incliné en avant ! Ne pas arrondir le dos !</p>	

SEMAINE 1 ET 2





Semaine 1 & 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance 1	Repos	Séance 2	Repos	Séance 3	Bonus Cardio	Repos




LUNDI

GAINAGE - ACTIVATION

GAINAGE - ACTIVATION		
Exercices	Superman avec shoulder press	Gainage facial bras tendus avec saut écart-serré
		
Séries	3	3
Répétitions	12 à 15 lentement	20 à 40 sauts
Repos	faire le suivant sans pause	30" et faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : au sol, à plat ventre, les jambes et le buste décollés du sol, le regard vers le sol, le menton rentré et les bras décollés du sol et à côté des oreilles.</p> <p>Exécution : rester le plus haut possible et tendre ses bras droit devant, maintenir 1" et les ramener au niveau des épaules.</p> <p>Respiration : inspirer en ouvrant les bras et souffler en revenant devant.</p> <p>Garder les bras le plus haut possible ! Serrer les fessiers et le dos au maximum !</p>	<p>Placement de départ : au sol, à plat ventre, les jambes tendues, en appui sur les mains et les pointes des pieds, les épaules au dessus de smains, les abdominaux et les fessiers contractés et le regard entre ses 2 mains.</p> <p>Exécution : décoller le bassin du sol, maintenir la position en serrant fort les abdominaux et les fessiers. Faire des sauts en écartant et serrant les pieds sans que le dos ne se creuse ni que les fessiers ne montent. Etre dynamique et léger sur les sauts.</p> <p>Respiration : inspirer et expirer pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux et les fessiers ! Se grandir ! Aucune douleur dans le bas du dos !</p>


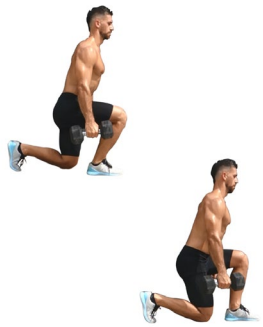

Après avoir fait un tour à charge légère, faire 3 tours du circuit suivant. Prendre 1'30 de repos entre chaque tour.

Les mouvements se font avec étirement en 2" (contrôlé) et contraction rapide.



	Pompes sur les genoux	Tirage Horizontal prise serrée avec élastique coincé derrière les talons	Squat avec haltères sur les épaules
Exercices		 <p>ajuster la résistance de l'élastique</p>	 <p>5 à 15Kg/ bras</p>
Séries	3	3	3
Répétitions	max - 2	10 avec pause de 2" omoplates collées	10
Repos	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	1'30 et reprendre le 1er
Consignes	<p>Placement de départ : à genoux, les mains écartées plus que la largeur des épaules, les bras tendus, les épaules en avant des mains, les abdos et les fessiers serrés, les épaules dégagées sur l'arrière et la tête alignée avec la colonne.</p> <p>Exécution : fléchir les bras sur le côté et venir poser la poitrine entre ses mains. Une fois que le torse touche le sol, pousser sur les mains et contracter les pectoraux pour remonter et tendre les bras.</p> <p>Respiration : inspirer à la descente et expirer en fin de mouvement.</p> <p>Garder les épaules en arrière et les abdos serrés ! Contracter fort les pectoraux en fin de mouvement! Bomber le torse!</p>	<p>Placement de départ : saisir la poignée, les paumes des mains face à face, le dos droit, recule les fessiers sur le siège, place les épaules au-dessus du bassin, les jambes légèrement fléchies, serre les abdos et relâches les épaules.</p> <p>Exécution : tire les coudes vers l'arrière et vers le bas en les collant au buste jusqu'à ce que la poignée touche les abdos. Lors du tirage, recule et baisse tes épaules. En fin de mouvement : colle tes 2 omoplates avec les épaules sur l'arrière.</p> <p>Respiration : inspirer en tirant et expirer en relâchant.</p> <p>Contrôler le mouvement sans tirer avec le dos ! Sortir le torse en fin de mouvement ! Tirer les coudes vers le bas !</p>	<p>Placement de départ : les pieds ouverts plus que la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les haltères sur les épaules, les coudes le plus haut possible, le regard droit devant, le torse bombé et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers derrière. Garde ton buste droit lors de la descente et garde toujours les coudes le plus haut possible. Pousse sur tes talons, serre tes fessiers pour remonter et garde le dos bien plat. Tes genoux sont dans l'axe des pieds durant tout le mouvement. Termine l'extension complète de tes cuisses! Si ton placement est bon tu peux faire le mouvement avec les bras tendus devant.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la montée.</p> <p>Variante : tu peux tendre les bras devant pour rendre l'exercice plus difficile ou croisé tes mains sur la barre.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Plier sur tes cuisses! Ecarter les genoux ! Garder les coudes hauts ! Ne pas décoller les talons !</p>

Après avoir fait un tour à charge légère, faire 3 tours du circuit suivant. Prendre 1'30 de repos entre chaque tour.



Les mouvements se font avec étirement en 2" (contrôlé) et contraction rapide.

Exercices	Montées de banc avec haltères  4 à 12 Kg / bras	Fentes marchées en position basse avec haltères  avec les haltères du précédent	1/2 Burpees 
Séries	3	3	3
Répétitions	8 / coté	12 / coté	10
Repos	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	1'30 et reprendre le 1er
Consignes	<p>Placement de départ : debout face au banc, une haltère dans chaque main, une jambe en appui sur le banc, le pied à plat, la pression sur le talon, le torse bombé, le buste légèrement incliné sur l'avant, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : pousser fort sur la jambe avant pour monter sur le banc et tendre la jambe. Descendre lentement avec la même jambe en freinant bien la descente. Le genou de la jambe avant peut avancer mais le pied doit toujours rester à plat. Ne pas donner d'élan avec la jambe au sol : elle doit être tendue !</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p>Variante : tu peux alterner les jambes et/ou le faire sans haltères pour plus de facilité.</p> <p>La pression est sur le talon ! Ne pas tricher avec la jambe au sol ! Garder le torse bombé !</p>	<p>Placement de départ : debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, le torse bombé, une haltère dans chaque main et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fais un grand pas sur l'avant et fléchis les 2 genoux droit vers le bas, une fois les 2 jambes fléchies, fais un autre pas en avant sans te mettre debout (rester en position basse) et sans faire de pose entre les pas. Tu dois avoir la jambe arrière sur la pointe de pied et la jambe avant en appui sur le talon. Le talon ne doit pas se décoller lors de la flexion ou de la poussée. Le buste est légèrement incliné sur l'avant.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p>Variantes : tu peux faire un pas plus ou moins grand pour solliciter respectivement plus ou moins les fessiers ou les quadriceps.</p> <p>Poser le talon en premier ! Ne pas se mettre debout : reste en bas ! Fléchir tes genoux !</p>	<p>Placement de départ: debout les jambes tendues et les bras le long du corps.</p> <p>Exécution: jeter ses 2 jambes en arrière et poser les mains au sol pour se retrouver en position de planche. Sauter et regrouper ses 2 jambes sous sa poitrine avec les 2 pieds écartés puis se redresser comme en squat, le dos creux. Recommencer sans s'arrêter.</p> <p>Inspiration: inspirer à la descente et expirer en sautant.</p> <p>Amortir la réception au sol ! Placer ses 2 pieds à plat avant de redresser !</p>

HIIT 6 à 10' : 30" efforts + 30" repos
Les mouvements sont à faire rapidement mais toujours avec maîtrise technique.


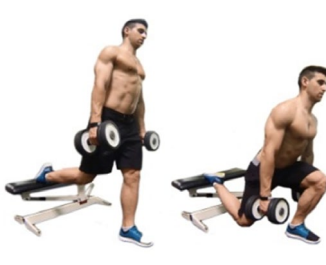

Exercices	Gainage facial avec répulsions alternées	Jumping Jack
	 <p align="center">changer de bras à chaque série</p>	
Séries	3 à 5	3 à 5
Répétitions	30"	30"
Repos	30" de repos puis faire le suivant	30" de repos puis faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : au sol, à plat ventre, les jambes tendues, en appui sur les coudes et les pointes des pieds, les coudes placés sous les épaules, les pieds écartés de la largeur des épaules, les abdominaux et les fessiers contractés et le regard entre ses 2 avant-bras.</p> <p>Exécution : placer une main à la place du coude, pousser sur la main pour tendre le bras puis tendre l'autre bras pour se trouver avec les 2 bras tendus. Revenir en position initiale en posant le coude du 1er bras au sol (fléchir le bras) puis le second coude. Les mains et coudes bougent en alternance : droite et gauche. Une fois les répétitions côté droit terminé, continuer par le côté gauche. Décomposer les étapes du mouvements et garder les abdos serrés !</p> <p>Respiration : expirer et inspirer en continu durant l'exercice.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux ! Placer la main sous le coude ! Tendre les bras ! Aucune douleur dans le bas du dos !</p>	<p>Placement de départ: debout les jambes tendues et les bras le long du corps.</p> <p>Exécution: sauter et écarter ses pieds tout en montant ses 2 bras au dessus de la tête puis revenir en position serrée. Enchaîner les 2 phases sans pause. Lorsque les appuis sont ouverts, les genoux sont légèrement fléchis et orienté vers l'extérieure.</p> <p>Inspiration: inspirer en montant les bras et expirer les descendant.</p> <p>Amortir la réception au sol ! Pousser les genoux sur l'extérieure !</p>

GAINAGE - ACTIVATION

GAINAGE - ACTIVATION		
Exercices	Obliques croisés	Gainage postérieur au sol à 1 jambe
		
Séries	3	3
Répétitions	10 à 15 / coté	20" / coté
Repos	faire le suivant sans pause	30" et faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : au sol, allongé sur le dos, les mains placées derrière la nuque, les coudes écartés, les 2 jambes tendues, le ventre rentré, les lombaires plaquées au sol et le regard droit devant.</p> <p>Exécution : décoller les épaules du sol en pivotant une épaule vers le genou opposé. Fléchir la jambe opposée à l'épaule et tendre l'autre jambe. Alternier droite et gauche. Reposer les épaules au sol en freinant la descente entre chaque répétition. Chercher à enrayer la colonne.</p> <p>Respiration : expire en contractant et inspire à la descente.</p> <p>Variante : en cas de gênes ou de douleurs dans le bas du dos fais le avec les pieds au sol (relevé de buste oblique).</p> <p>Sans à coups ! Contrôler le mouvement du début à la fin ! Contracter ses abdominaux ! Plaquer le bas du dos au sol !</p>	<p>Placement de départ : allongé sur le dos, les jambes fléchies à 90° ou légèrement moins, les pieds parallèles, les fessiers et abdos serrés, les mains sur les épaules et le bassin au sol.</p> <p>Exécution : tendre une jambe devant soit, prendre appui sur le pied au sol, monter son bassin et serrer fortement les fessiers. En position haute, le bassin doit être aligné avec les épaules et les genoux. Maintenir la position !</p> <p>Respiration : inspire en relâchant et expire en contractant.</p> <p>Contracter très fort ses fessiers ! Le bassin ne pivote pas ! Pas de douleurs dans le bas du dos !</p>




Après avoir fait un tour à charge légère, faire 3 tours du circuit suivant. Prendre 1'30 de repos entre chaque tour.

Les mouvements se font avec étirement en 2" (contrôlé) et contraction rapide



Exercices	Sumo deadlift high pull haltères	Fentes avec pied arrière sur élevé avec haltères	Marche latérale avec élastique avec un poids contre le torse
	 <p>4 à 10 Kg / bras</p>	 <p>4 à 12 Kg / bras</p>	 <p>0 à 10 Kg</p>
Séries	3	3	3
Répétitions	10	8 / coté	8 / coté
Repos	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	1'30 et reprendre le 1er
Consignes	<p>Placement de départ : les pieds ouverts très large, les pointes sur l'extérieure, les jambes et les bras tendus, la poitrine sortie, les épaules en arrière, le regard droit devant, les haltères entre les jambes.</p> <p>Exécution : fléchir les genoux sur l'extérieure, pousser les fessiers en arrière pour amener les haltères à mi-tibia. Puis pousser sur ses cuisses, les pieds bien à plat, pour se redresser et tirer les haltères au menton en profitant au maximum de la force donnée par les cuisses et le bassin. Durant tout le mouvement, le dos est contracté et le regard devant soi. Les haltères restent proche de ton corps durant tout le mouvement. Tirer les coudes vers le haut et l'arrière en fin de mouvement.</p> <p>Respiration : inspirer à la descente et expirer à la montée.</p> <p>Pousser fort avec ses cuisses ! Tirer sur ses bras ! Ecarter ses genoux ! Garder le dos creux !</p>	<p>Placement de départ : debout, une haltère dans chaque main, les pieds écartés de la largeur du bassin, placer un pied en appui sur un banc et maintenir la position. La jambe arrière est sur la pointe de pied, la jambe avant en appui sur le talon, le torse bombé et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les 2 genoux droit vers le bas, une fois la cuisse avant à l'horizontale, pousse avec le talon de la jambe avant jusqu'à avoir la jambe tendue. Le genou de la jambe avant peut légèrement avancer lors de la descente ou de la poussée. Le buste est légèrement incliné sur l'avant.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p>Variante : tu peux faire un pas plus ou moins grand pour solliciter respectivement plus ou moins les fessiers ou les quadriceps.</p> <p>Le genou arrière touche le sol ! Fléchir tes genoux ! Appuyer sur le talon avant ! Serrer ses abdos !</p>	<p>Placement de départ : debout, un élastique autour des genoux, les pieds ouverts plus que la largeur des épaules pour maintenir l'élastique en tension, les pointes de pieds légèrement tournées vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant et les mains devant soi.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers loin derrière et en écartant les genoux. A partir de cette position déplace toi sur le coté en écartant et resserrant les jambes sans perdre la tension dans l'élastique.</p> <p>Respiration : inspire et expire durant tous l'exercice.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Garder l'élastique sous tension ! Ecarter tes genoux ! Pousser les fessiers sur l'arrière !</p>

Après avoir fait un tour à charge légère, faire 3 tours du circuit suivant. Prendre 1'30 de repos entre chaque tour.



Les mouvements se font avec étirement en 2" (contrôlé) et contraction rapide.

	Fentes haltères avec montée de genou	Répulsion sur banc ou chaise jambes tendues/fléchies	Soulevé de bassin
Exercices	 <p>4 à 12 Kg / bras</p>		
Séries	3	3	3
Répétitions	8 / coté	max - 2	10 à 20
Repos	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	1'30 et reprendre le 1er
Consignes	<p>Placement de départ : debout, une haltère dans chaque main, les bras le long du corps, les pieds écartés de la largeur du bassin, le torse bombé et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fais un grand pas sur l'avant et fléchis les 2 genoux droit vers le bas, une fois la cuisse avant à l'horizontale, pousse fort avec le talon de la jambe avant pour te redresser et monter le genou de la jambe arrière vers l'avant. Repose le pied en arrière, fléchis, pousse sur la jambe avant et monte à nouveau le genoux. La jambe arrière est sur la pointe de pied et la jambe avant en appui sur le talon lors de chaque pas. Le buste est légèrement incliné sur l'avant. Faire une jambe après l'autre.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expires à la fin de la poussée.</p> <p>Variantes : tu peux faire un pas plus ou moins grand pour solliciter respectivement plus ou moins les fessiers ou les quadriceps. Tu peux réduire la pause entre chaque mouvement pour plus d'intensité. Tu peux alterner les jambes pour plus de facilité.</p> <p>Poser le talon en premier ! Buste légèrement incliné en avant ! Fléchir tes genoux !</p>	<p>Placement de départ : assis sur le bord d'un banc/chaise, les mains de chaque côté des fessiers en appui sur le bord du banc, les coudes face à l'arrière, le torse bombé, les jambes fléchies ou tendues au sol.</p> <p>Exécution : plier les bras et descendre les fessiers le long de la chaise. Une fois l'épaule alignée avec le coude, pousser sur les bras pour remonter jusqu'à les tendre et contracter les triceps au maximum. Fléchir lentement en contrôlant bien le mouvement.</p> <p>Respiration : inspirer quand tu fléchis et expirer quand tu tends les bras.</p> <p>Variantes: si les pieds sont proches de tes fessiers (jambes fléchies) c'est plus facile. Pour augmenter la difficulté, tends les jambes.</p> <p>Garder les coudes serrés et face à l'arrière ! Bomber le torse ! Tendre les bras au maximum !</p>	<p>Placement de départ : au sol, allongé sur le dos, les mains placées le long du corps, les paumes face au plafond, les jambes tendues à la verticale et le regard en direction du plafond.</p> <p>Exécution : décoller le bassin du sol droit vers le haut en contractant ses abdominaux. Reposer le bassin au sol en freinant la descente. Enrouler le bas de sa colonne.</p> <p>Respiration : expire en contractant et inspire à la descente.</p> <p>Sans à coups ! Sans jeter ses jambes ! Contrôler le mouvement du début à la fin ! Contracter ses abdominaux ! Rentrer le ventre !</p>

HIIT 6 à 10' : 30" efforts + 30" repos
Les mouvements sont à faire rapidement mais toujours avec maîtrise technique.




Exercices	Gainage facial avec ouverture latérale du bras en direction du plafond	Burpees
		
Séries	3 à 5	3 à 5
Répétitions	30"	30"
Repos	30" de repos puis faire le suivant	30" de repos puis faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : au sol, à plat ventre, les jambes tendues, en appui sur les coudes et les pointes des pieds, les coudes placés sous les épaules, les pieds écartés de la largeur des épaules, les abdominaux et les fessiers contractés et le regard entre ses 2 avant-bras.</p> <p>Exécution : pivoter le buste sur l'arrière pour tendre son bras vers le plafond, suivre son bras du regard, maintenir la position bras tendu à la verticale 2" puis revenir en position initiale et pivoter de l'autre côté.</p> <p>Respiration : inspirer en pivotant le buste et expirer en revenant en position initiale.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux ! Aucune douleur dans le bas du dos !</p>	<p>Placement de départ: debout les jambes tendues et les bras le long du corps.</p> <p>Exécution: jeter ses 2 jambes en arrière pour se coucher à plat ventre au sol en amortissant la réception. Une fois le torse contre le sol, pousser sur ses bras pour se placer en position de pompe bras tendus. Sauter et ramener ses 2 jambes sous sa poitrine avec les 2 pieds écartés. Redresser son buste et pousser sur ses cuisses pour sauter et taper avec 2 mains au dessus de sa tête. Reposer ses mains au sol et recommencer sans s'arrêter.</p> <p>Inspiration: inspirer à la descente et expirer en sautant.</p> <p>Amortir la réception au sol ! Placer ses 2 pieds à plat avant de sauter !</p>

GAINAGE - ACTIVATION

GAINAGE - ACTIVATION		
Exercices	Gainage sur 1 bras	Squat large avec petits mouvements en bas
		
Séries	3	3
Répétitions	15 à 25" / coté	15
Repos	faire le suivant sans pause	30" et faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : les mains en appui au sol et alignées avec les épaules, les doigts orientés sur le côté, les jambes tendues, les pointes des pieds au sol, écartées de la largeur du bassin, les abdominaux et les fessiers contractés et le regard entre ses 2 mains.</p> <p>Exécution : décoller le bassin, décoller un bras du sol, le tendre devant soi et maintenir la position en serrant fort les abdominaux et les fessiers.</p> <p>Respiration : inspirer et expirer pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux et les fessiers ! Aucune douleur dans le bas du dos !</p>	<p>Placement de départ : les pieds ouverts de la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, les mains derrière la nuque, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers loin derrière et en écartant les genoux. Incline légèrement ton buste lors de la descente. En position basse, effectue des demi-mouvements de l'horizontale jusqu'à la moitié en poussant sur tes cuisses et tes fessiers.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin des poussées.</p> <p>Variantes : tu peux écarter plus ou moins les pieds pour solliciter différemment les fessiers et adducteurs. Tu peux tenir un poids contre le torse pour plus de difficulté.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Fléchir et écarter tes genoux ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons !</p>



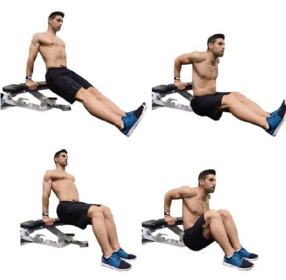

Après avoir fait un tour à charge légère, faire 3 tours du circuit suivant. Prendre 1'30 de repos entre chaque tour.

Les mouvements se font avec étirement en 2" (contrôlé) et contraction rapide

	Soulevé de terre avec haltères	Fente sautée alternée	Abductions de hanche au sol avec élastique
Exercices	 <p>6 à 20 Kg / bras</p>		
Séries	3 à 5	3	3
Répétitions	8	12 / coté	12 / coté avec pause de 2" en contraction
Repos	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	1'30 et reprendre le 1er
Consignes	<p>Placement de départ : pieds ouverts de la largeur du bassin, les pointes de pieds légèrement sur l'extérieure, les genoux fléchis, le buste penché en avant, les haltères au sol contre les tibias et saisie avec les mains face à l'arrière. Les épaules serrées sur l'arrière, poitrine sortie, les bras tendus et en tension, le dos creux, le regard droit devant, les jambes fléchies, les épaules au dessus des mains et les fessiers en arrière.</p> <p>Exécution : pousser sur ses cuisses pour se redresser en gardant le dos contracté et en regardant devant soi. Les haltères glissent le long des cuisses et une fois passé les genoux avancer son bassin contre les poids. Terminer le mouvement en sortant la poitrine (sans pencher le buste vers l'arrière) et en serrant les fessiers et les omoplates (verrouiller ses épaules). Descendre en se penchant en avant puis une fois les haltères sous les genoux fléchir et écarter les genoux. Faire glisser les poids le long des cuisses sans arrondir le dos ! Une fois les haltères au sol, s'assurer que le placement est bon puis pousser et se redresser.</p> <p>Respiration : inspirer à la descente, maintenir ta respiration quand tu montes et expirer à la fin de la montée !</p> <p>Conserver le dos contracté ! Ne pas arrondir le dos ! Le regard droit devant ! Fixer son bassin !</p>	<p>Placement de départ : debout, un disque plaqué contre le torse avec les bras croisés, les pieds écartés de la largeur du bassin, faire un grand pas sur l'avant et maintenir la position, la jambe arrière est sur la pointe de pied, la jambe avant en appui sur le talon, le torse bombé, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les 2 genoux droit vers le bas, une fois la cuisse avant à l'horizontale, pousse fort avec le talon de la jambe avant pour sauter et inverser tes jambes lors de la phase de suspension. Amortis la réception en fléchissant les 2 jambes et saute à nouveau ! Le pied de la jambe est toujours à plat. Le buste est légèrement incliné sur l'avant. A la réception le placement doit être conservé !</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire lors de la poussée.</p> <p>Variante : tu peux le faire sans poids pour plus de facilité. Tu peux faire un pas plus ou moins grand pour solliciter respectivement plus ou moins les fessiers ou les quadriceps.</p> <p>Le pied avant doit toujours être à plat ! Fléchir tes genoux ! Poser le talon en premier ! Serrer ses abdos ! Bien amortir la réception !</p>	<p>Placement de départ : au sol, allongé sur le côté, la tête, le dos et le bassin sont alignés, le bras en contact avec le sol est replié sous l'oreille, le bras supérieur est en appui au sol, les 2 jambes ramenées vers la poitrine et fléchies à 90° (entre le buste et la cuisse), le bassin est basculé vers l'avant, les abdos sont serrés et un élastique autour des genoux.</p> <p>Exécution : lever la jambe supérieure en serrant fort le fessier sans que le bassin ne bascule sur l'arrière. Redescendre la jambe sans la reposer sur l'autre.</p> <p>Respiration : expirer quand tu monte la jambe et inspirer quand tu relâches.</p> <p>Ne pas balancer sa jambe ! Ne pas bouger le bassin ! Garder les abdos serrés et le pied tourné vers le sol ! Contrôler le mouvement du début à la fin !</p>

Après avoir fait un tour à charge légère, faire 3 tours du circuit suivant. Prendre 1'30 de repos entre chaque tour.





Les mouvements se font avec étirement en 2" (contrôlé) et contraction rapide.

	Thruster avec haltères	Répulsion sur banc ou chaise jambes tendues/fléchies	Gainage facial bras tendus avec saut écart-serré
<p>Exercices</p>  <p>4 à 12 Kg / bras</p>			
<p>Séries</p>	3	3	3
<p>Répétitions</p>	8	max - 2	20 à 40 sauts
<p>Repos</p>	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	1'30 et reprendre le 1er
<p>Consignes</p> <p>Placement de départ : les pieds ouverts plus que la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les haltères sur les épaules, les poignets droits, les coudes sous les poignets, le regard droit devant, le torse bombé et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers derrière et en écartant les genoux. Tes genoux s'écartent en descendant et sont dans l'axe des pieds. Garde ton buste droit lors de la descente et garde toujours les coudes en avant. Pousse sur tes talons, serre tes fessiers pour remonter en même temps que tu tends tes bras pour pousser les haltères. Une fois que tes haltères ont dépassé ta tête avance ta tête et ton buste pour t'aligner en dessous. Termine l'extension complète de tes cuisses et les bras tendus, les haltères placées au-dessus de la tête. Maintient la position finale 1 seconde, puis redescends les haltères sur les épaules et recommence. Utiliser la force des jambes pour tendre les bras !</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p>Variante : tu peux enchaîner les mouvements sans faire de pause en fléchissant les cuisses en même temps que tu descends la barre sur le torse.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons ! Serrer les abdos ! Utiliser la force des jambes ! Transférer la force des jambes vers les bras ! Amortir la descente des haltères !</p>	<p>Placement de départ : assis sur le bord d'un banc/chaise, les mains de chaque côté des fessiers en appui sur le bord du banc, les coudes face à l'arrière, le torse bombé, les jambes fléchies ou tendues au sol.</p> <p>Exécution : plier les bras et descendre les fessiers le long de la chaise. Une fois l'épaule alignée avec le coude, pousser sur les bras pour remonter jusqu'à les tendre et contracter les triceps au maximum. Fléchir lentement en contrôlant bien le mouvement.</p> <p>Respiration : inspirer quand tu fléchis et expirer quand tu tends les bras.</p> <p>Variantes: si les pieds sont proches de tes fessiers (jambes fléchies) c'est plus facile. Pour augmenter la difficulté, tends les jambes.</p> <p>Garder les coudes serrés et face à l'arrière ! Bomber le torse ! Tendre les bras au maximum !</p>	<p>Placement de départ : au sol, à plat ventre, les jambes tendues, en appui sur les mains et les pointes des pieds, les épaules au dessus des mains, les abdominaux et les fessiers contractés et le regard entre ses 2 mains.</p> <p>Exécution : décoller le bassin du sol, maintenir la position en serrant fort les abdominaux et les fessiers. Faire des sauts en écartant et serrant les pieds sans que le dos ne se creuse ni que les fessiers ne montent. Etre dynamique et léger sur les sauts.</p> <p>Respiration : inspirer et expirer pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux et les fessiers ! Se grandir ! Aucune douleur dans le bas du dos !</p>	

HIIT 6 à 10' : 30" efforts + 30" repos
Les mouvements sont à faire rapidement mais toujours avec maîtrise technique.

Exercices	Rotation assis	Hip thrust sur banc/canapé/chaise avec haltères
		 <p align="center">10 à 20 Kg</p>
Séries	3 à 5	3 à 5
Répétitions	30"	30"
Repos	30" de repos puis faire le suivant	30" de repos puis faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : au sol, assis sur les fessiers, un poids plaqué contre le buste, le dos arrondi, les abdos serrés, les jambes fléchies, les pieds décollés du sol et le regard droit devant.</p> <p>Exécution : pivoter les épaules et le buste de chaque côté à la force des abdos. Alternier droite et gauche en contrôlant les rotations.</p> <p>Respiration : inspire et expire en continu pendant l'exercice.</p> <p>Variante : pour plus de facilité, tu peux plier tes jambes. Pour plus de difficulté, tends les jambes et/ou incline ton buste sur l'arrière. Tu peux également prendre un poids dans les mains.</p> <p>Avoir le dos rond et rentrer le ventre ! Contrôler le mouvement du début à la fin ! Contracter ses abdominaux !</p>	<p>Placement de départ : allongé sur le dos, les omoplates sur le banc, les talons au sol, les jambes fléchies à 90°, les pieds parallèles, les genoux vers l'extérieure, les fessiers et abdos serrés, les mains sur l'haltère, le bassin au sol et une haltère posée sur le creux du bassin.</p> <p>Exécution : poussez sur les talons et montez son bassin en serrant fortement les fessiers. En position haute, restez contracté 1 à 2" ; le bassin doit être aligné avec les épaules et les genoux. Relacher les fessiers pour descendre le bassin et recommencer.</p> <p>Respiration : inspire en relâchant et expire en contractant.</p> <p>Contracter très fort ses fessiers ! Le bassin ne pivote pas ! Pas de douleurs dans le bas du dos !</p>

GAINAGE - ACTIVATION

	Gainage latéral sur le coude	Superman avec tap nuque alterné	Hip thrust au sol	Squat poids de corps
Exercices				
Séries	3 à 4	3 à 4	3 à 4	3 à 4
Répétitions	20 à 30" / coté	5 à 10 / coté	10 avec pause de 2" en haut	15
Repos	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	30" et reprendre le 1er
Consignes	<p>Placement de départ: au sol, allongé sur le côté, les jambes tendues, en appui sur un coude et sur la tranche du pied, le coude est placé sous l'épaule; la tête, le buste, le bassin, les jambes et les pieds sont alignés, les abdominaux et les fessiers contractés.</p> <p>Exécution : décoller le bassin le plus haut possible et maintenir la position en serrant fort les abdominaux.</p> <p>Respiration : inspirer et expirer pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux ! Aucune douleur dans le bas du dos !</p>	<p>Placement de départ : au sol, à plat ventre, les jambes et le buste décollés du sol, le regard vers le sol, le menton rentré et les bras décollés du sol et tendus devant le plus haut possible.</p> <p>Exécution : garder les bras le plus haut possible et avec une main venir toucher le creu de la nuque tout en gardant l'autre bras tendu.</p> <p>Respiration : inspirer en ouvrant les bras et souffler en revenant devant.</p> <p>Variation : si trop dur, venir toucher le dessus de son crâne.</p> <p>Garder les bras le plus haut possible ! Serrer les fessiers et le dos au maximum !</p>	<p>Placement de départ : allongé sur le dos, les jambes fléchies à 90° ou légèrement moins et les genoux vers l'extérieur.</p> <p>Exécution : prendre appui sur les talons, lever son bassin en serrant fortement les fessiers. En position haute, restez contracté 1 à 2" ; le bassin est aligné avec les épaules et les genoux. Relâcher les fessiers pour descendre le bassin lentement et recommencer.</p> <p>Respiration : inspire en relâchant et expire en contractant.</p> <p>Contracter vigoureusement les fessiers ! Descendre lentement ! Pas de douleurs dans le bas du dos !</p>	<p>Placement de départ : les pieds ouverts de la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, les mains derrière la nuque, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers loin derrière et en écartant les genoux. Incline légèrement ton buste lors de la descente. Pousse sur tes cuisses pour remonter et tendre tes jambes.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la montée.</p> <p>Variante : tu peux écarter plus ou moins les pieds pour solliciter différemment les cuisses.</p> <p>Ne pas arrondir le dos! Fléchir et écarter tes genoux ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons !</p>

CARDIO au choix :

- mets tes baskets et va courrir entre 20 et 50 minutes selon ton niveau.
- va faire une balade en vélo de 30 à 60 minutes selon ton niveau.
- va nager pendant 15 à 30 minutes selon ton niveau.
- va faire de la marche pendant 1H à 2H selon ton niveau.

Plus simplement, fais une activité (celle de ton choix) qui te permet de bouger et d'être active le samedi.



SEMAINE 3 ET 4







Semaine 3 & 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance 1	Repos	Séance 2	Repos	Séance 3	Bonus Cardio	Repos



LUNDI

GAINAGE - ACTIVATION		
	Gainage latéral sur le coude	Sit up
Exercices		
Séries	3	3
Répétitions	30"	10 à 15
Repos	faire le suivant sans pause	30" et faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ: au sol, allongé sur le côté, les jambes tendues, en appui sur un coude et sur la tranche du pied, le coude est placé sous l'épaule; la tête, le buste, le bassin, les jambes et les pieds sont alignés, les abdominaux et les fessiers contractés.</p> <p>Exécution : décoller le bassin le plus haut possible et maintenir la position en serrant fort les abdominaux.</p> <p>Respiration : inspirer et expirer pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux ! Aucune douleur dans le bas du dos !</p>	<p>Placement de départ : au sol, allongé sur le dos, les bras tendus derrière la tête, les genoux ouverts, les 2 pieds en contact et le regard au plafond.</p> <p>Exécution : se relever avec l'élan des bras et la force des abdos pour venir toucher ses pieds avec ses 2 mains. Reprendre la position de départ lentement en déroulant le dos au sol et recommencer.</p> <p>Respiration : expire en contractant et inspire à la descente.</p> <p>Variante : en cas de gênes ou de douleurs dans le bas du dos, fais des relevés de buste (crunch à la place).</p> <p>Se relever rapidement ! Contracter ses abdominaux ! Dérouler le dos à la descente !</p>



Les exercices vont par groupe de 2. Respectez bien les temps de repos indiqués.

	Squat large avec 2 haltères	Squat dynamique écarté - serré	Fentes arrière avec haltères	Soulevé de terre jambes "tendues" avec haltères
Exercices	 10 à 20 Kg / bras	 4	 4 à 12 Kg / bras	 avec les haltères du précédent
Séries	4	4	4	4
Répétitions	7 avec pause en bas de 1"	10	10 / coté	10 à 15
Repos	Lancer ton chrono : 2' (pendant le repos faire le suivant)	Attendre la fin du repos et recommencer	Lancer ton chrono : 2' (pendant le repos faire le suivant)	Attendre la fin du repos et recommencer
Consignes	<p>Placement de départ : les pieds ouverts de la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, une haltère dans chaque main tenue à bout de bras entre les jambes, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers loin derrière et en écartant tes genoux. Incline légèrement ton buste lors de la descente. Pousse sur tes cuisses pour remonter et tendre tes jambes.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la montée.</p> <p>Variante : tu peux écarter plus ou moins les pieds pour solliciter différemment les cuisses.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Fléchir et écarter tes genoux ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons ! Amortir les réceptions ! Etre dynamique dans l'exécution !</p>	<p>Placement de départ : les pieds ouverts de la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, les bras le long du corps, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers loin derrière et en écartant les genoux. Poussez fort sur tes cuisses pour revenir debout rapidement avec les pieds serrés grâce à un petit saut. A peine tes pieds se rejoignent, ressautes pour les écarter et fléchir les genoux. Enchaîne les sauts sans pause. Incline légèrement ton buste lors de la descente.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la poussée.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Fléchir et écarter tes genoux ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons ! Amortir les réceptions ! Etre dynamique dans l'exécution !</p>	<p>Placement de départ : debout, une haltère dans chaque main, les pieds écartés de la largeur du bassin, le torse bombé et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : faire un grand pas sur l'arrière, fléchir les 2 genoux droit vers le bas, une fois le genou arrière au sol, pousser avec le talon de la jambe avant pour revenir en position de départ. Le genou de la jambe peut légèrement avancer lors de la descente ou de la poussée. La jambe arrière est sur la pointe de pied et la jambe avant en appui sur le talon. Le buste est légèrement incliné sur l'avant.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p>Variante : tu peux faire un pas plus ou moins grand pour solliciter respectivement plus ou moins les fessiers ou les quadriceps.</p> <p>Le genou arrière touche le sol ! Fléchir tes genoux ! Buste légèrement incliné en avant ! Ne pas arrondir le dos !</p>	<p>Placement de départ : pieds parallèles et ouverts de la largeur du bassin, jambes très légèrement fléchies, les haltères contre les tibias et saisies avec les mains face à l'arrière, les épaules serrées sur l'arrière, le dos contracté, la poitrine sortie, le regard droit devant et les fessiers en arrière.</p> <p>Exécution : contracter le dos et se pencher en avant sans arrondir le dos avec les genoux légèrement fléchis. Les haltères glissent le long des tibias et des cuisses. Remonter quand l'étirement de l'arrière cuisse est trop douloureux ou quand le bas du dos s'arrondit. A la remontée, une fois passé les genoux avancer son bassin contre les poids. Terminer le mouvement en sortant la poitrine (sans pencher le buste vers l'arrière) et en serrant les fessiers et les omoplates (verrouiller ses épaules). Une fois les poids au sol, s'assurer que le placement est bon puis pousser et se redresser.</p> <p>Respiration : inspirer à la descente, maintenir la respiration quand tu montes et expirer à la fin de la montée.</p> <p>Variantes : tu peux surélever les poids du sol si tu n'es pas assez souple pour aller les chercher au sol avec une légère flexion de genoux. Si tu es très souple, tu peux surélever tes pieds.</p> <p>Conserver le dos contracté ! Ne pas arrondir le dos ! Le regard droit devant ! Faire basculer le bassin ! Plier les genoux au minimum !</p>







HIIT 6-8' : 30" efforts + 30" repos
Les mouvements sont à faire rapidement mais toujours avec maîtrise technique.

	Thruster avec haltères	Tuck up
Exercices	 <p>4 à 12 Kg / bras</p>	
Séries	3 à 4	3 à 4
Répétitions	30"	30"
Repos	30" de repos puis faire le suivant	30" de repos puis faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : les pieds ouverts plus que la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les haltères sur les épaules, les poignets droits, les coudes sous les poignets, le regard droit devant, le torse bombé et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers derrière et en écartant les genoux. Tes genoux s'écartent en descendant et sont dans l'axe des pieds. Garde ton buste droit lors de la descente et garde toujours les coudes en avant. Pousse sur tes talons, serre tes fessiers pour remonter en même temps que tu tends tes bras pour pousser les haltères. Une fois que tes haltères ont dépassé ta tête avance ta tête et ton buste pour t'aligner en dessous. Termine l'extension complète de tes cuisses et les bras tendus, les haltères placées au-dessus de la tête. Maintient la position finale 1 seconde, puis redescends les haltères sur les épaules et recommence. Utiliser la force des jambes pour tendre les bras !</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p>Variante : tu peux enchaîner les mouvements sans faire de pause en fléchissant les cuisses en même temps que tu descends les haltères sur les épaules.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons ! Serrer les abdos ! Utiliser la force des jambes ! Transférer la force des jambes vers les bras ! Amortir la descente des haltères !</p>	<p>Placement de départ : couché sur le dos au sol, les bras tendus derrière la tête, les jambes tendues posées au sol.</p> <p>Exécution : lancer ses bras et décollé le haut du dos du sol pour venir toucher ses tibias ou ses chevilles. Tout en pliant les genoux pour ramener ses jambes vers soi .</p> <p>Respiration : expire en contractant et inspire à la descente.</p> <p>Serrer fort ses abdos pour monter ! Utiliser ses bras pour mettre de la vitesse sur l'exercice !</p>



GAINAGE - ACTIVATION

GAINAGE - ACTIVATION		
Exercices	Arlaut: Superman avec mouvement des bras	Ouverture et fermeture de colonne à genoux
		
Séries	3	3
Répétitions	15	10" / coté
Repos	faire le suivant sans pause	30" et faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : au sol, à plat ventre, les jambes et les bras tendus et décollés du sol, le regard vers le sol et le menton rentré.</p> <p>Exécution : ramener les bras au-dessus des fessiers en faisant un grand arc de cercle comme si tu nageais. Quand tu ramènes les bras derrière, bombe le torse et décolle légèrement la poitrine du sol. Une fois les mains au-dessus des fessiers, contracter son dos et baisser les épaules!</p> <p>Respiration : inspirer en ouvrant les bras et souffler en revenant devant.</p> <p>Ne pas creuser excessivement le dos !</p>	<p>Placement de départ : en position de quadrupédie avec les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.</p> <p>Exécution : placer la main derrière a nuque et venir pivoter son buste en direction du genoux opposé (vers le bas et l'arrière) sans bouger le reste du corps puis faire le mouvement inverse. Chercher à remonter et ouvrir le buste en ammenant le coude vers le haut et vers l'arrière sans bouger le reste du corps</p> <p>Respiration : inspirer et expirer pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p>Se concentrer sur la mobilisation de la colonne ! Ne pas bouger le reste du corps !</p>



Les exercices vont par groupe de 2. Respectez bien les temps de repos indiqués.

	Bucheron	Répulsion sur banc ou chaise jambes tendues/fléchies	Fixateurs élastique	Ecarté debout avec élastique	Curl debout avec haltères	Développé haltère debout avec pause bras tendus de 1"
Exercices	 <p>4 à 12 Kg / bras</p>		 <p>ajuster la résistance de l'élastique</p>	 <p>ajuster la résistance de l'élastique</p>	 <p>2 à 10 Kg / bras</p>	 <p>avec celles du précédents</p>
Séries	4	4	4	4	4	4
Répétitions	7 / coté	max - 2	15	12	10	10
Repos	Lancer ton chrono : 2' (pendant le repos faire le suivant)"	Attendre la fin du repos et recommencer le précédent	Lancer ton chrono : 2' (pendant le repos faire le suivant)"	Attendre la fin du repos et recommencer le précédent	Lancer ton chrono : 2' (pendant le repos faire le suivant)"	Attendre la fin du repos et recommencer le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : la main et le genou du même côté en appui sur le banc, le dos creusé, les abdos serrés, le bassin et les épaules toujours face au banc, le bras tendu avec la paume de main face à l'arrière et l'autre bras tendu vers le sol.</p> <p>Exécution : tire le coude vers l'arrière et le haut en pivotant la paume de main face à la hanche. Lors du tirage, ton épaule recule et se serre sur l'arrière. Une fois l'haltère à la hanche et le dos serré, relâcher lentement le bras pour revenir en position initiale.</p> <p>Respiration : inspirer en tirant et expirer en relâchant.</p> <p>Ne pivote pas ton buste lors du tirage ! Ne fléchis pas trop ton bras ! Tire avec ton dos et ton épaule !</p>	<p>Placement de départ : assis sur le bord d'un banc/chaise, les mains de chaque côté des fessiers en appui sur le bord du banc, les coudes face à l'arrière, le torse bombé, les jambes fléchies ou tendues au sol.</p> <p>Exécution : plier les bras et descendre les fessiers le long de la chaise. Une fois l'épaule alignée avec le coude, pousser sur les bras pour remonter jusqu'à les tendre et contracter les triceps au maximum. Fléchir lentement en contrôlant bien le mouvement.</p> <p>Respiration : inspirer quand tu fléchis et expirer quand tu tends les bras.</p> <p>Variantes : si les pieds sont proches de tes fessiers (jambes fléchies) c'est plus facile. Pour augmenter la difficulté, tends les jambes.</p> <p>Garder les coudes serrés et face à l'arrière ! Bomber le torse ! Tendre les bras au maximum !</p>	<p>Placement de départ : debout, les genoux légèrement fléchis, le torse bombé, un élastique tenu bras tendus et écartés devant soi avec les mains face au sol, les coudes orientés vers l'extérieur, les épaules basses et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : écarter lentement les mains sur le coté du corps sans fléchir les coudes pour coller ses 2 omoplates en fin de mouvement et bomber le torse. Les coudes sont alignés avec la ligne des épaules. Relâcher lentement et dès que l'élastique n'est plus sous tension, recommencer.</p> <p>Respiration : inspirer à l'ouverture et expirer au retour.</p> <p>Reculer ses épaules ! Bomber le torse ! Coudes haut, pivoter sur le coté et bras tendus !</p>	<p>Placement de départ : debout, les genoux légèrement fléchis, le torse bombé, un élastique passé derrière les épaules et tenu avec les mains face à face et les bras tendus, les coudes orientés vers l'extérieur, les épaules basses, les omoplates collées et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : écarter lentement les mains sur le coté du corps en fléchissant légèrement les coudes. Les coudes sont alignés avec la ligne des épaules. Fermer les bras en contractant ses pectoraux sans décoller ses épaules.</p> <p>Respiration : inspirer à la descente et expirer en fin de mouvement.</p> <p>Garder les épaules en arrière ! Contracter fort les pectoraux en fin de mouvement! Bomber le torse!</p>	<p>Placement de départ : debout, les pieds à largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis, les abdos et les fessiers serrés, les épaules sur l'arrière, les coudes sous les épaules et les haltères face au côté des cuisses.</p> <p>Exécution : fléchir les avant-bras sur les bras sans avancer les coudes ni bouger les épaules. Conserver les deux pouces vers le haut durant tout le mouvement. Terminer le mouvement avec une contraction maximale des biceps. Descendre les haltères lentement jusqu'à avoir les bras tendus.</p> <p>Respiration : inspire lors de la flexion et expire à la descente.</p> <p>Contrôler le mouvement sans bouger le dos, les épaules et les coudes ! Garder les abdos serrés !</p>	<p>Placement de départ : debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis, les abdos et les fessiers serrés. Une haltère dans chaque main placée de chaque côté de la tête, les avant bras verticaux, les coudes sous les poignets, les paumes de mains face à l'avant et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : pousse les haltères droit vers le haut jusqu'à ce que tes bras soient tendus (les haltères sont au-dessus des épaules). Quand tu développes les haltères, les abdos, tu vas cambrer un peu mais contrôle bien cette cambrure. Redescends l'haltère au niveau des épaules</p> <p>Respiration : inspire quand tu descends et expire en fin de mouvement quand tu tends les bras.</p> <p>Ne pas hausser les épaules ! Garder les abdos serrés ! Limiter la cambrure du bas du dos !</p>

HIIT 6-8' : 30" efforts + 30" repos
Les mouvements sont à faire rapidement mais toujours avec maîtrise technique.



	Gainage facial sur les coudes avec répulsions	Obliques croisés
Exercices	 <p align="center">si trop dur, fais le sur les genoux</p>	
Séries	3 à 4	3 à 4
Répétitions	30"	30"
Repos	30" de repos puis faire le suivant	30" de repos puis faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : au sol, à plat ventre, les jambes tendues, en appui sur les coudes et les pointes des pieds, les coudes placés sous les épaules, le bassin décollé du sol avec les abdominaux et les fessiers contractés et le regard entre ses 2 avant-bras.</p> <p>Exécution : pousser sur ses mains pour décoller les coudes du sol et tendre complètement les bras. Maintenir la contraction 2 secondes et reposer les coudes au sol.</p> <p>Respiration : expirer en poussant sur les mains et inspirer à la descente.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux et les fessiers ! Pousser sur ses mains ! Garder les coudes serrés !</p>	<p>Placement de départ : au sol, allongé sur le dos, les mains placées derrière la nuque, les coudes écartés, les 2 jambes tendues, le ventre rentré, les lombaires plaquées au sol et le regard droit devant.</p> <p>Exécution : décoller les épaules du sol en pivotant une épaule vers le genou opposé. Fléchir la jambe opposée à l'épaule et tendre l'autre jambe. Alternier droite et gauche. Reposer les épaules au sol en freinant la descente entre chaque répétition. Chercher à enrouler la colonne.</p> <p>Respiration : expire en contractant et inspire à la descente.</p> <p>Variante : en cas de gênes ou de douleurs dans le bas du dos fais le avec les pieds au sol (relevé de buste oblique).</p> <p>Sans à coups ! Contrôler le mouvement du début à la fin ! Contracter ses abdominaux ! Plaquer le bas du dos au sol !</p>

GAINAGE - ACTIVATION

GAINAGE - ACTIVATION		
	Gainage postérieur au sol alterné	Inchworm
Exercices		
Séries	3	3
Répétitions	45"	5 aller retour
Repos	faire le suivant sans pause	30" et faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : allongé sur le dos, les jambes fléchies à 90° ou légèrement moins, les pieds parallèles, les fessiers et abdos serrés, les mains sur les épaules et le bassin au sol.</p> <p>Exécution : tendre une jambe devant soit, prendre appui sur le pied au sol, monter son bassin et serrer fortement les fessiers. Maintenir la position haute 2", et changer de jambe sans que le bassin ne descende. En position haute le bassin doit être aligné avec les épaules et les genoux. Maintenir la position !</p> <p>Respiration : inspire en relâchant et expire en contractant.</p> <p>Contracter très fort ses fessiers ! Le bassin ne pivote pas ! Pas de douleurs dans le bas du dos !</p>	<p>Placement de départ : debout, les mains le long du corps.</p> <p>Exécution : se baisser jusqu'à poser ses mains devant ses mains. Puis avancer les mains pas à pas le plus loin possible en fonction de vos capacités. Puis pousser sur les bras jusqu'à revenir debout.</p> <p>Respiration : inspirer à la descente et expirer à la fin de la poussée.</p> <p>Garder le bassin hauteur d'épaule ! Serrer fort les abdos et les fessiers !</p>



HIIT pendant 8 à 12' : faire le 1er exercice pendant 30", se reposer 30", faire le 2nd exercice pendant 30", se reposer 30" et recommencer le 1er.

Sur les HIIT, les mouvements se font rapidement mais toujours avec maîtrise technique. La charge est assez lourde pour rencontrer de la difficulté à la moitié du HIIT environ. Tu peux la réduire si besoin.

	Thruster avec haltères avec élastique autour des genoux	Obliques croisés
Exercices	 <p style="text-align: center;">4 à 12 Kg / bras</p>	
Séries	4 à 6	4 à 6
Répétitions	30" effort	30" effort
Repos	30" de repos puis faire le suivant	30" de repos puis faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : les pieds ouverts plus que la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les haltères sur les épaules, les poignets droits, les coudes sous les poignets, le regard droit devant, le torse bombé et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers derrière et en écartant les genoux. Tes genoux s'écartent en descendant et sont dans l'axe des pieds. Garde ton buste droit lors de la descente et garde toujours les coudes en avant. Pousse sur tes talons, serre tes fessiers pour remonter en même temps que tu tends tes bras pour pousser les haltères. Une fois que tes haltères ont dépassé ta tête avance ta tête et ton buste pour t'aligner en dessous. Termine l'extension complète de tes cuisses et les bras tendus, les haltères placées au-dessus de la tête. Maintient la position finale 1 seconde, puis redescends les haltères sur les épaules et recommence. Utiliser la force des jambes pour tendre les bras !</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p>Variante : tu peux enchaîner les mouvements sans faire de pause en fléchissant les cuisses en même temps que tu descends la barre sur le torse.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons ! Serrer les abdos ! Utiliser la force des jambes ! Transférer la force des jambes vers les bras ! Amortir la descente de la barre !</p>	<p>Placement de départ : au sol, allongé sur le dos, les mains placées derrière la nuque, les coudes écartés, les 2 jambes tendues, le ventre rentré, les lombaires plaquées au sol et le regard droit devant.</p> <p>Exécution : décoller les épaules du sol en pivotant une épaule vers le genou opposé. Fléchir la jambe opposée à l'épaule et tendre l'autre jambe. Alternier droite et gauche. Reposer les épaules au sol en freinant la descente entre chaque répétition. Chercher à enrayer la colonne.</p> <p>Respiration : expire en contractant et inspire à la descente.</p> <p>Variante : en cas de gênes ou de douleurs dans le bas du dos fais le avec les pieds au sol (relevé de buste oblique).</p> <p>Sans à coups ! Contrôler le mouvement du début à la fin ! Contracter ses abdominaux ! Plaquer le bas du dos au sol !</p>



HIIT pendant 8 à 12' : faire le 1er exercice pendant 30", se reposer 30", faire le 2nd exercice pendant 30", se reposer 30" et recommencer le 1er.

Sur les HIIT, les mouvements se font rapidement mais toujours avec maîtrise technique. La charge est assez lourde pour rencontrer de la difficulté à la moitié du HIIT environ. Tu peux la réduire si besoin.

	Rowing haltères pronation	Montées de banc avec haltères alternées !
Exercices	 <p>4 à 12 Kg / bras</p>	 <p>avec les haltères du précédent</p>
Séries	4 à 6	4 à 6
Répétitions	30" effort	30" effort
Repos	30" de repos puis faire le suivant	30" de repos puis faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : debout pieds écartés de la largeur des épaules, les fessiers sur l'arrière, fléchir légèrement les genoux et incliner son buste sur l'avant à 45° en gardant le dos bien creux, le regard vers le sol. Les haltères sous les épaules, saisies avec les paumes de main face à l'arrière et espacées de la largeur des épaules.</p> <p>Exécution : tirer les haltères vers les cuisses et tirer avec les épaules vers l'arrière pour amener les haltères au niveau de la hanche. Pivoter les mains lors du tirage. Reculer les épaules et contracter le milieu du dos en fin de mouvement. Ne pas hausser les épaules. Relâcher les bras et les épaules pour redescendre les haltères puis recommencer.</p> <p>Respiration : inspirer en tirant et expirer en relâchant.</p> <p>Ton buste ne bouge pas lorsque tu tires les haltères vers toi ! Tirer avec ses épaules et son dos !</p>	<p>Placement de départ : debout face au banc, une haltère dans chaque main, une jambe en appui sur le banc, le pied à plat, la pression sur le talon, le torse bombé, le buste légèrement incliné sur l'avant, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : pousser fort sur la jambe avant pour monter sur le banc et tendre la jambe. Descendre lentement avec la même jambe en freinant bien la descente. Le genou de la jambe avant peut avancer mais le pied doit toujours rester à plat. Ne pas donner d'élan avec la jambe au sol : elle doit être tendue !</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p>Variante : tu peux alterner les jambes et/ou le faire sans haltères pour plus de facilité.</p> <p>La pression est sur le talon ! Ne pas tricher avec la jambe au sol ! Garder le torse bombé !</p>

HIIT pendant 8 à 12' : faire le 1er exercice pendant 30", se reposer 30", faire le 2nd exercice pendant 30", se reposer 30" et recommencer le 1er.

Sur les HIIT, les mouvements se font rapidement mais toujours avec maîtrise technique. La charge est assez lourde pour rencontrer de la difficulté à la moitié du HIIT environ. Tu peux la réduire si besoin.

	Squat large avec 2 haltères	Marche latérale avec élastique
Exercices	 <p>6 à 20 Kg / bras</p>	 <p>6 à 20 Kg contre le torse</p>
Séries	4 à 6	4 à 6
Répétitions	30" effort	30" effort
Repos	30" de repos puis faire le suivant	30" de repos puis faire le précédent
Consignes	<p>Placement de départ : les pieds ouverts de la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, une haltère dans chaque main tenue à bout de bras entre les jambes, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers loin derrière et en écartant tes genoux. Incline légèrement ton buste lors de la descente. Pousse sur tes cuisses pour remonter et tendre tes jambes.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la montée.</p> <p>Variante : tu peux écarter plus ou moins les pieds pour solliciter différemment les cuisses.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Fléchir et écarter tes genoux ! Pousser les fessiers sur l'arrière ! Appuyer sur les talons ! Serrer les abdos !</p>	<p>Placement de départ : debout, un élastique autour des genoux, les pieds ouverts plus que la largeur des épaules pour maintenir l'élastique en tension, les pointes de pieds légèrement tournées vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant et les mains devant soi.</p> <p>Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers loin derrière et en écartant les genoux. A partir de cette position déplace toi sur le coté en écartant et resserant les jambes sans perdre la tension dans l'élastique.</p> <p>Respiration : inspire et expire durant tous l'exercice.</p> <p>Ne pas arrondir le dos ! Garder l'élastique sous tension ! Ecarter tes genoux ! Pousser les fessiers sur l'arrière !</p>

GAINAGE - ACTIVATION

	Enroulé bassin	Hollow hold	Gainage postérieur coudes	Fentes avant poids de corps
Exercices				
Séries	3 à 4	3 à 4	3 à 4	3 à 4
Répétitions	10 à 20	20 à 40"	10 à 20"	10 / coté
Repos	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	faire le suivant sans pause	30" et reprendre le 1er
Consignes	<p>Placement de départ : au sol, allongé sur le dos, les mains placées le long du corps, les paumes face au plafond, les jambes fléchies, les genoux à la verticale et le regard en direction du plafond.</p> <p>Exécution : décoller le bassin du sol droit vers le haut en contractant ses abdominaux. Reposer le bassin au sol en freinant la descente. Enrouler la colonne.</p> <p>Respiration : expire en contractant et inspire à la descente.</p> <p>Sans à coups ! Contrôler le mouvement du début à la fin ! Contracter ses abdominaux ! Rentrer le ventre ! Ne pas lancer ses cuisses vers son buste !</p>	<p>Placement de départ : assis au sol sur les fessiers, le dos arrondi, le ventre rentré, les jambes tendues, les pieds au sol, le regard en direction de ses genoux et les abdos contractés.</p> <p>Exécution : décoller les pieds et le buste du sol en contractant les abdominaux et les cuisses. Maintenir la position.</p> <p>Respiration : expirer et inspirer en continu durant l'exercice.</p> <p>Variation : croiser les bras sur le torse pour que cela soit plus facile.</p> <p>Variante : si trop dur, croise tes bras sur la poitrine ou le long du corps.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les abdominaux ! Aucune douleur dans le bas du dos ! Etre le plus rigide possible !</p>	<p>Placement de départ : au sol, sur les fessiers, les jambes tendues, en appui sur les talons, les coudes sous les épaules, le regard entre ses 2 avant-bras. Pousser dans le sol avec ses coudes pour fixer ses épaules.</p> <p>Exécution : décoller le bassin du sol, incliner légèrement la tête en arrière pour regarder le plafond, et serrer ses fessiers pour maintenir la position.</p> <p>Respiration : inspirer et expirer pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p>Rentrer le ventre ! Contracter les fessiers ! Aucune douleur dans le bas du dos !</p>	<p>Placement de départ : debout, les mains sur les hanches, les pieds écartés de la largeur du bassin, faire un grand pas sur l'avant et maintenir la position, la jambe arrière est sur la pointe de pied, la jambe avant en appui sur le talon, le torse bombé, les fessiers légèrement reculés et les abdos serrés.</p> <p>Exécution : fléchis les 2 genoux droit vers le bas, une fois la cuisse avant à l'horizontale, pousse avec le talon de la jambe avant jusqu'à avoir la jambe tendue. Le genou de la jambe avant ne doit pas avancer lors de la descente ou de la poussée. Le buste est légèrement incliné sur l'avant.</p> <p>Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la poussée.</p> <p>Variante : tu peux faire un pas plus ou moins grand pour solliciter respectivement plus ou moins les fessiers ou les quadriceps.</p> <p>Le genou avant ne dépasse pas la pointe de pieds ! Fléchir tes genoux ! Appuyer sur le talon ! Serrer ses abdos ! Buste légèrement incliné en avant !</p>

CARDIO au choix :

- mets tes baskets et va courrir entre 20 et 50 minutes selon ton niveau.
- va faire une balade en vélo de 30 à 60 minutes selon ton niveau.
- va nager pendant 15 à 30 minutes selon ton niveau.
- va faire de la marche pendant 1H à 2H selon ton niveau.

Plus simplement, fais une activité (celle de ton choix) qui te permet de bouger et d'être active le samedi.

6) MENUS ET RECETTES :



Week Planner Semaine 1

Date:

Mes objectifs de la semaine:

<p>Lundi</p>	<p>Mardi</p>	<p>Mercredi</p>
--------------	--------------	-----------------

<p>Jeudi</p>	<p>Vendredi</p>	<p>Samedi</p>
--------------	-----------------	---------------

SEMAINE 1



Liste de courses :

- Banane
- Lait demi écrémé ou végétal
- Beurre de cacahuète
womens best
- Farine d'avoine ou complète
- Pépité de chocolat noir
- Levure chimique
- Noix
- Courgettes
- Œufs
- Ricotta
- Basilic frais
- Parmesan en poudre
- Sauce tomate
- Mozzarella râpée
- Salade
- Filet de poulet
- Citrons
- Champignons de paris
- Tomates cerises
- Épices ras el hanout
- Huile d'olive
- Fromage blanc 0%
- Whey womens best
- Chocolat ligne noir
- Stévia
- Graine de chia
- Du sirop d'érable ou sirop
womens best
- Lait d'amande
- Mangue
- Myrtille ou fruits rouge surgeler
- Jambon cuit
- Tranche de jambon allégé
- Amandes décortiquées
- Oignons
- Asperges en bocal
- Crème soja cuisine
- Riz basmati
- Copeaux de parmesan
- Flocons d'avoine
- Miel liquide
- Huile de coco
- Feuille de bricks
- Chèvre en buche allégé
- Fromage râpé allégé
- Tomates cerises
- Vinaigre balsamique
- 2 Pate feuilleté sans gluten
- Ricotta
- Pesto
- Aubergines
- Poivrons rouges
- Fruits rouges surgeler
- Poireaux
- Féta
- Pates complète
- Paprika
- Bouillons de légumes
- Pain de mie complet
- Lardons de poulet
- Panure
- Graine de sésame
- Carottes
- Viande haché 5%
- Sauce teriacky
- Concentré de tomate
- Viande de grison
- Tomate cœur de bœuf
- Basilic frais
- Pain bruschetta
- Burrata
- Roquette (facultatif)
- Cacao
- Échalote
- Quinoa
- Cumin
- Persil frais
- Épinards surgeler
- Maïs
- Noix de cajou
- Concombre
- Pavé de saumon
- Aneth



Semaine 1 / Lundi / Petit déjeuner

2 muffins rapides

Les ingrédients :

- 1 banane
- 100 ml de lait
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 100 g de farine d'avoine
- 50 g de pépites de chocolat
- 2 cac de levure chimique
- 1 poigné de noix

Les étapes :

- Dans un saladier écrase une banane que tu mélange ensuite avec le beurre de cacahuète.
- Rajoute le lait, la farine, la levure et mélange à nouveau.
- Place ta préparation dans des moules à muffins préalablement huilé en ajoutant sur le dessus quelques pépites de chocolat et des noix concasser.
- Place au four 18 min à 180°

✓ Dispose-le sur une assiette et c'est prêt à déguster.

Collation

1 skyr aux fruits + 1 thé



Semaine 1 / Lundi / Midi

Gratins de courgette ricotta salade

Les ingrédients :

- 2 courgettes
- Huile d'olive
- Sel
- 1 œuf
- 120g de ricotta
- Basilic frais
- Parmesan en poudre
- Sauce tomate
- Mozzarella râpée
- Salade

Les étapes :

- Coupe les courgettes en lamelles et dispose-les sur ta plaque recouverte de papier sulfurisé, ajoute du sel et un filet d'huile d'olive et place au four 15 min à 180°.
- Durant de temps-là, dans un bol ajoute la ricotta, un œuf 2 cas de parmesan et du basilic frais ciselé.
- Dans le fond d'un plat qui va au four ajoute ton coulis de tomate, ajoute les courgettes, recouvre de la préparation de ricotta puis ajoute une nouvelle fois une couche de courgette et recouvre à nouveau de sauce tomates, saupoudre de mozzarella râpée et place au four 30 min à 180°.

✓ Manges ¼ de gratin avec une petite salade !

Collation

1 shaker de 20 g de whey + 1 pomme + 1 poignée d'amande



Semaine 1 / Lundi / Diner

Brochette plaisir

Les ingrédients :

- Environ 100 g de filets de poulet
- 2 citrons
- Champignons de Paris frais
- Tomates cerises
- Épice ras el hanout
- Huile d'olive
- Pique en bois

Les étapes :

- Sur une planche coupe tes champignons de paris préalablement rincés ainsi que le citron en morceaux.
- Dans un saladier fait mariner le poulet préalablement coupé en morceaux dans 1 jus de citron 2 cas d'huile d'olive et 2 cac de ras el hanout.
- Sur un pique en bois ajoute une rangé de poulet, citron, tomate cerise, champignon et renouvelle sur chaque pique.
- Pour la cuisson soit au barbecue, soit à la poêle et accompagne avec une petite salade c'est parfait pour le soir !



Semaine 1 / Lundi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 1 / Mardi / Petit déjeuner

Pudding healthy (à faire la veille)

Les ingrédients :

- Graines de chia
- Sirop d'érable
- 30 mL Lait d'amande
- Mangue
- Myrtilles

Les étapes :

- Dans un bol ajoute 2 cas de graines de chia 30mL de lait d'amande et 1 cas de sirop d'érable
- Place au frigo pendant toute une nuit, au matin ajoute sur dessus de la mangue et quelques myrtilles !

✓ C'est super frais et léger.

Collation

2 muffins rapides et un thé

✓ Utilise ceux fait hier.



Semaine 1 / Mardi / Midi

Croque healthy

Les ingrédients :

- 30 à 50 g de farine complète
- 2 œufs
- Du lait environ 8-10 cl
- 2 tranches de jambon (environ 80 g)
- Levure chimique
- 1 tranche de fromage allégé

Les étapes :

- Dans un saladier ajoute la farine, les œufs, le lait et la levure, mélange le tout et verse la préparation dans une poêle rajoute le fromage en tranche, le jambon et replie la préparation.

✓ Ultra express et super bon !

Collation

1 poignée d'amandes



Semaine 1 / Mardi / Diner

Risotto aux asperges

Les ingrédients :

- 1 oignon
- Champignons de Paris frais
- 100 g d'asperges en bocal
- 1 briquette de crème de soja
- 30 à 50 g de riz basmati cru
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Copeaux de parmesan

Les étapes :

- Dans une casserole d'eau frémissante place ton riz à cuire durant 12 min.
- Sur une planche, découpe ton oignon, les champignons préalablement lavés.
- Dans une poêle avec un fond d'huile d'olive fait revenir l'oignon et les champignons et ajoute un peu d'eau, ajoute les asperges et la crème de soja puis le riz préalablement égoutté, stoppe la cuisson et pour finir ajoute le jaune d'œuf et remue le tout.
- Dispose sur une assiette et parsème de copeaux de parmesan.



Semaine 1 / Mardi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 1 / Mercredi / Petit déjeuner

Les pancakes version cookies

Les ingrédients :

- 30 à 50g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 cas de yaourt ou fromage blanc 0%
- 1 cas de miel
- 2 carrés de chocolat noir
- Huile de coco

Les étapes :

- Dans un saladier ajoute les flocons d'avoine, l'œuf, le yaourt et le miel mixe le tout.
- Dispose ta préparation en ajoutant des morceaux de chocolat noir dans une poêle préalablement graissée avec de l'huile de coco 2 min environ et retourne 2 min de l'autre côté.

✓ Prêt en 5 min une tuerie !!

Collation

✓ 1 poignée d'amandes + 1 shaker de 20 g de whey + un thé



Semaine 1 / Mercredi / Midi

Bricks chèvre miel et salade

Les ingrédients :

- 1 feuille de bricks
- 2 tranches de chèvre allégé
- 1 cac de fromage râpé allégé
- 1 cac de miel
- Huile de coco
- Tomate cerise
- Salade
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Les étapes :

- Coupe ta feuille de bricks en deux, dispose 1 tranche de chèvre sur le côté de chaque feuille de bricks, ajoute une 1cac de fromage râpé et 1 cac de miel. Referme le brick en triangle.



Semaine 1 / Mercredi / Collation

2 briochettes de mumfit

Les ingrédients :

- 1 cas de levure
- 60 g de farine d'avoine ou complète
- 1 blanc d'œuf
- 2 cas de stévia
- 30 g de fromage blanc 0%
- 10 g de pépites de chocolat noir

Les étapes :

- Dans un saladier, mélange tous les ingrédients un à un jusqu'à obtention d'une pâte lisse, forme des boules sur ta plaque de cuisson avec un papier sulfurisé et place au four 15 min à 180°
- ✓ Manges en 2 et garde le reste.



Semaine 1 / Mercredi / Diner

Tarte d'été (1/4 de tarte)

Les ingrédients :

- Pate feuilletée sans gluten
- 200 g de ricotta
- 2 cas de pesto
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- Salade
- Huile d'olive

Les étapes :

- Lave et coupe le poivron, l'aubergine et la courgette place les sur ta plaque du four et fait les grillés 15min à 180° avec un filet d'huile d'olive.
- Dans un bol mélange la ricotta, le pesto et Remue le tout.
- Étale ta pate sur une tourtière et pique l'étale ensuite ta préparation ricotta pesto et tes légumes grillés place la tarte 30 min au four à 180°

✓ Dans une assiette dispose ¼ de la tarte et quelques feuilles de salade.



Semaine 1 / Mercredi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 1 / Jeudi / Petit déjeuner

Smoothie bowl

Les ingrédients :

- 1/2 banane
- 1 poignée de fruits rouges surgelés
- 120 ml de lait (végétal)
- 1 carré de chocolat noir

Les étapes :

- Dans le bol de ton mixeur place la banane, les fruits rouges, le lait mixe le tout et ajoute ta préparation dans un bol.
- Dans un ramequin mets 1 carré de chocolat au micro-onde 30 sec seulement, une fois fondu ajoute le sur le dessus de ta préparation !

✓ C'est ultra rapide et tellement bon !

Collation

✓ 1 shaker de whey de 20 g whey



Semaine 1 / Jeudi / Midi

Pasta feta poireaux

Les ingrédients :

- 2 poireaux
- 1 bloc de feta
- Huile d'olive
- Pâtes complètes 20 à 30 g crues
- Paprika
- 1 bouillon de légumes

Les étapes :

- Dans une casserole d'eau frémissante laissez cuire vos pâtes pendant 10 min.
- Sur une planche coupez et lavez les poireaux.
- Dans un plat à gratin mettez les poireaux, ajoutez le bloc de feta 1 bouillon de légumes dans 50 ml d'eau, arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de paprika. Placez au four 20 min à 180°.
- Égouttez les pâtes et une fois le plat sorti du four ajoutez les à la préparation en écrasant la feta.

Collation

1 poignée d'amandes.



Semaine 1 / Jeudi / Diner

Salade de chèvre chaud

Les ingrédients :

- Salade
- Tomates cerises
- Œuf
- 2 tranches de chèvre
- 2 tranches de pain complet
- Farine
- 50 à 100 g Lardon de poulet
- Panure

Les étapes :

- Place la salade dans ton assiette avec quelques tomate cerise.
- Dans une poêle laisse revenir les lardons, durant ce temps la coupe tes tranches de pain de mie en deux et place les au grill 2/3 min.
- Prépare 3 bols un avec de la panure, un avec de la farine et un avec du jaune d'œuf et trempe une à une les tranches de chèvre dans l'œuf, panure, farine et place les sur un poêle préalablement huilé 1 à 2 min de chaque cotés.
- Dispose les chèvres chauds sur les pains de mies et place les sur ta salade.



Semaine 1 / Jeudi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 1 / Vendredi / Petit déjeuner

Granola maison

Les ingrédients :

- 20 g de graines de sésame
- 2 cas de miel
- 2 cas d'huile de coco
- 50 g de flocons d'avoine
- 70 g d'amandes décortiquées

Les étapes :

- Dans un saladier verse les flocons d'avoine, le miel, l'huile de coco, les amandes préalablement concassées et 2 cas de graines de sésame mélange le bien le tout.
- Étale ta préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et tu places le tout au four 25 min à 150° (remue de temps en temps)
- Place le granola dans un bocal et une fois froid ajoute deux carré de chocolat préalablement cassées en morceaux.

✓ Verse 50g de granola dans un bol et ajoute 100ml de lait végétal pour un petit déjeuner parfait !

Collation

1 barre protéinée + 1 thé



Semaine 1 / Vendredi / Midi

Spaghetti de courgette bolo

Les ingrédients :

- 3 courgettes
- 1 oignon
- 1 carotte
- 80 à 120 g Viande hachée 5%
- Sauce teriaky
- 1 brique de concentré de tomate
- Sel / poivre

Les étapes :

- Découpe les courgettes en spaghettis.
- Fait les cuire à la vapeur durant 10/15 min.
- Sur une planche découpe l'oignon et la carotte en petit cube.
- Place le tout dans un poêle préalablement huilée et ajoute la viande hachée, sel, poivre et 1cac de sauce teriaky ajoute un peut d'eau, du concentré de tomate remue bien.
- Dans une assiette dispose tes courgettes cuites et place ta sauce par-dessus et c'est prêt !

Collation

1 poignée d'amandes



Semaine 1 / Vendredi / Diner

Bruschetta d'été

Les ingrédients :

- 40 à 80 g de viande des grisons
- 1 tomate cœur de bœuf
- Basilic frais
- Vinaigre balsamique
- 2 cas d'huile d'olive
- Sel
- 1 pain à bruschetta
- 1 burrata
- Roquette

Les étapes :

- Sur une planche coupe la tomate en dés tu les verse dans un saladier auquel tu ajoutes 1 cas de vinaigre balsamique, du basilic frais ciselé, 1 cas d'huile d'olive et une pincée de sel. Laisse mariner quelques minutes.
- Fait toaster le pain à bruschetta recouverte d'une cas d'huile d'olive quelques minutes.
- Sur une assiette place le pain coupe des tranches de burrata met une coupe de tomate quelques feuilles de roquette et deux tranches de viande de grisons ! C'est prêt à déguster !



Semaine 1 / Vendredi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 1 / Samedi / Petit déjeuner

Le bowlcake crémeux

Les ingrédients :

- ½ banane
- 1 œuf
- 30 g de farine d'avoine
- 15 de whey womens best chocolat
- 70 ml de lait végétal ou demi écrémé
- 1 carré de chocolat noir ligne poulain

Les étapes :

- Dans un bol, écrase-la ½ banane puis ajoute le reste des ingrédients mélange jusqu'à élimination de tous les grumeaux et glisse ton carré de chocolat au milieu de la préparation place ton bol au micro-onde durant 1m30 à 2min et démoule-le sur une assiette et déguste cette tuerie, tu peux également ajouter quelques fruits frais !



Semaine 1 / Samedi / Collation

Brownies healthy + 1 thé

Les ingrédients :

- 2 œufs
- 20 g de stévia
- 100 g de fromage blanc 0%
- 80 G de chocolat noir ligne
- 30 g de farine d'avoine
- 30 g de cacao
- 1 poignée d'amande

Les étapes :

- Dans un saladier casse les œufs, ajoute la stévia, le fromage blanc, le chocolat préalablement fondu, la farine d'avoine et le cacao mélange le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse.
 - Concasse les amandes et intègre-les à ta préparation.
 - Ajoute ta préparation dans un moule préalablement graissé et place au four 20min
- ✓ Manges en 1/3 à 1/4 et tu peux garder le reste de la préparation car tu en auras besoin pour le reste de la semaine.



Semaine 1 / Samedi / Midi

Aubergines farcies

Les ingrédients :

- 1 aubergine
- Huile d'olive
- Champignon de Paris
- 1 échalote
- Sauce tomate
- 30 g de quinoa cru
- Cumin
- Sel/ poivre
- Persil frais

Les étapes :

- Dans une casserole d'eau frémissante ajoute 60 g de quinoa à cuire durant 12min et égoutte-le.
- Coupe l'aubergine en deux et arrose les d'une cas d'huile d'olive avec une pincé de sel, enfourme-les au four durant 20 min à 220°. Dès la sortie du four creuse les avec l'aide d'une fourchette.
- Dans un poêle graissée ajoute une échalote et les champignons préalablement émincées, la sauce tomate et le quinoa mélange le tout en saupoudrant de cumin, sel poivre et de persil frais.
- Ajoute ta préparation sur tes aubergines et dispose-les sur une assiette !
- Régale-toi !

Collation

1 shaker de 20 g whey



Semaine 1 / Samedi / Diner

La quiche sans matière grasse

Les ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de fromage blanc 0%
- 60 g de féta
- Épinards surgelés
- 1 pâte feuilletée sans gluten
- Sel / poivre
- Salade

Les étapes :

- Dans un saladier casse les œufs et ajoute la féta, le fromage blanc et les épinards sel et poivre puis remue le tout.
- Étale ta pate sur une tourtière et pique la et ensuite ajoute ta préparation.
- Enfourne 20min à 180°

✓ Prends en ¼ et accompagne d'une petite salade.



Semaine 1 / Samedi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 1 / Dimanche / Petit déjeuner

Les pancakes version cookies

Les ingrédients :

- 30 à 50g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 cas de yaourt ou fromage blanc 0%
- 1 cas de miel
- 2 carrés de chocolat noir
- Huile de coco

Les étapes :

- Dans un saladier ajoute les flocons d'avoine, l'œuf, le yaourt et le miel mixe le tout.
- Dispose ta préparation en ajoutant des morceaux de chocolat noir dans une poêle préalablement graissée avec de l'huile de coco 2 min environ et retourne 2 min de l'autre côté.

✓ Prêt en 5 min une tuerie !!

Collation

✓ 1 barre protéine + 1 thé



Semaine 1 / Dimanche / Midi

Salade composée

Les ingrédients :

- Salade verte
- Tomates cerises
- 1 à 2 Œufs mollets
- 1 cas de maïs
- Noix de cajou
- ½ concombre
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Les étapes :

- Dans une casserole d'eau frémissante ajoute ton œuf 6 min et décortique-le.
- Dans ton assiette dispose la salade, les tomates cerises, le maïs, le concombre préalablement coupé en rondelle et quelques noix de cajou puis dispose enfin ton œuf.
- Assaisonne ta salade avec 1 cas d'huile d'olive et 1 cac de vinaigre balsamique.

Collation

Brownies healthy 1 part + 1 thé



Semaine 1 / Dimanche / Diner

Pavé de saumon express

Les ingrédients :

- 1 pavé de saumon de 100 à 120 g
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 1 cas de soja cuisine
- Sel/ poivre
- Aneth
- Huile d'olive

Les étapes :

- Sur une planche découpe la courgette, l'oignon, le poivron et l'aubergine.
- Dans un plat dispose 1 pavé de saumon frais et ajoute tout au four tes légumes arrose le tout de 2 cas d'huile d'olive, sel et poivre et ajoute de l'aneth place au four 25 min à 180°
- En fin cuisson ajoute 1 cas de soja cuisine.



Semaine 1 / Dimanche / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !

Week Planner Semaine 2

Date:

Mes objectifs de la semaine:

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

SEMAINE 2



Liste de courses :

- Pain de mie complet
- Whey women's best
- Beurre de cacahuète
- Banane
- Chocolat noir ligne
- Farine complète
- Flocon d'avoine
- Compotes pomme sans sucre ajoutés
- Fromage blanc 0%
- Oeufs
- Levure
- Framboise surgelé
- Galette de blé complet
- Avocat
- Salade
- Chèvre allégé
- Jambon de poulet
- 1 pièce de rumsteck
- Tomate
- Courgette
- Aubergine
- Oignon
- Huile d'olive
- 2 poireaux
- 2 Pate feuilleté sans gluten
- Soja cuisine
- Pesto
- Paprika
- Sucrine
- Viande des grisson
- Roquefort
- Compté
- Noix
- Figue sèche
- Vinaigre balsamic
- Skyr aux fruits
- Pavé de saumon
- Citron
- Riz
- ciboulette
- Fraise
- Moutarde à l'ancienne
- Salade
- Orange à jus
- Filet de poulet
- Farine
- Haricots verts frais
- Mayonnaise allégé
- Romarin
- Pomme de terre grenaille
- Poudre d'amande
- Yaourt soja
- Feuilles de brick
- Thon
- Concombre
- Échalote
- Carré frais
- Ciboulette
- Pain egg muffin
- Bacon allégé
- Roquette
- Saumon fumé
- Oignon rouge
- Féta
- Pousses de soja
- Radis
- Sésame
- Vinaigre
- Poivrons



Semaine 2 / Lundi / Petit déjeuner

Tartine banane peanuts butter

Les ingrédients :

- 1 tranche de pain complet
- 1 cas de beurre de cacahuète
- ½ banane
- 1 carré de chocolat noir ligne

Les étapes :

- Passez votre de pain de mie au four durant 5min.
- Étalez le beurre de cacahuète et la banane coupée en rondelles.
- Faites des copeaux de chocolat par-dessus.
- C'est déjà prêt ! Avec un thé c'est le petit déjeuner idéal !



Semaine 2 / Lundi / Collation matin

1 muffin aux fruits + 1 thé

Les ingrédients :

- 40g de farine complète
- 40g de flocons d'avoine
- 80g de compote sans sucre ajouté
- 100g de fromage blanc 0%
- 2 œufs
- 1 cac de levure
- 1 banane
- 100g de framboises

Les étapes :

- Dans un saladier, écrasez la banane et ajoutez tous les ingrédients, mélangez le tout et disposez la préparation dans des moules à muffins.
- Placez au four 35 min à 180°.



Semaine 2 / Lundi / Déjeuner

Wrap chèvre healthy

Les ingrédients :

- 1 galette de blé complet
- ½ avocat
- Quelques feuilles de salade
- 1 cas de fromage blanc 0%
- 4 tranches de chèvre allégé
- Sel, poivre
- 1 cas d'herbes de Provence
- 1 tranche de jambon de poulet

Les étapes :

- Coupez l'avocat en lamelles.
- Dans un ramequin ajoutez le fromage blanc, les herbes de Provinces, le sel et le poivre puis mélangez le tout.
- Disposez cette préparation sur le fond de votre galette.
- Ajoutez la tranche de jambon, l'avocat, le chèvre et la salade.
- Vous pouvez le déguster froid ou le placer au grill durant quelques minutes.

Collation après-midi

- 1 shaker de whey + ½ banane (celle de ce matin)



Semaine 2 / Lundi / Diner

Tian de légumes et rumsteck

Les ingrédients :

- 1 rumsteck
- 1 tomate
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 cas d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

Les étapes :

- Sur une planche, coupez en rondelles la courgette, l'aubergine, l'oignon et la tomate.
- Ajoutez tous les légumes dans un plat à gratin et versez l'huile d'olive.
- Placez vos légumes au four à 180° durant 20min.
- Une fois la cuisson des légumes terminée, sur une poêle préalablement graissée, faites cuire la viande à la cuisson désirée.
- Disposez le tout sur une assiette et c'est prêt à déguster !



Semaine 2 / Lundi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 2 / Mardi / Petit déjeuner

Porridge banane/choco

Les ingrédients :

- 1 banane
- 50g de farine d'avoine
- 1 cas de whey cookies
- 1 cac de levure
- 1 carré de chocolat noir
- 120 ml de lait
- 1 cac de beurre de cacahuète

Les étapes :

- Dans un bol, écrasez la moitié de la banane puis conservez le reste.
- Ajoutez la farine d'avoine, la whey, la levure, le lait puis remuer.
- Insérez le carré de chocolat et déposez sur le dessus l'autre moitié de la banane coupée en rondelles.
- Mettre au four 15 min à 180°
- Une fois la cuisson terminée, ajoutez la cuillère de beurre de cacahuète et c'est prêt !

Collation matin

- 1 compote + 1 thé



Semaine 2 / Mardi / Déjeuner

La quiche poireaux chèvre

Les ingrédients :

- 2 blancs d'œuf et 1 œuf entier
- Sel / poivre
- 20 ml de crème soja cuisine
- 2 poireaux
- 1/2 bûche de chèvre allégée (de préférence)
- Pâte feuilletée sans gluten
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

- Préchauffez ton four à 180 degrés
- Coupez les poireaux et les cuire une quinzaine de minutes dans l'eau frémissante une fois la cuisson terminée, égouttez-les.
- Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez la crème et assaisonnez !
- Ajoutez les poireaux à la préparation
- Etalez la pâte sur une tourtière et piquez la à l'aide d'une fourchette
- Une fois la garniture ajoutée, disposez les tranches de chèvre
- Placez au four 30 min à 180 degrés.
- A servir avec une salade !



Semaine 2 / Mardi / Collation après-midi

2 cookies sablés + 1 thé

Les ingrédients :

- 1 tasse de farine d'avoine
- ½ tasse de whey womens best
- 1 cac de levure
- ½ tasse de syrup 0 sucre women's best
- 1 cas d'huile de coco
- 1/3 de tasse de lait végétal
- 1 cas de cacao amer
- 1 carré de chocolat noir

Les étapes :

- Faites fondre l'huile de coco puis dans un bol mélangez tous les ingrédients.
- Avec une cuillère à soupe, formez des boules sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et placez en cuisson durant 16min à 180°
- Conservez le reste des cookies pour la collation de demain.

Prendre 2 cookies réalisés hier.



Semaine 2 / Mardi / Diner

Pain perdu salé

Les ingrédients :

- 1 tranche de pain de mie complet
- 2 œufs
- 40 ml de lait
- Sel, poivre
- 1 cac de paprika
- 1 cac de pesto

Les étapes :

- Dans un saladier, ajoutez un œuf, le lait, sel, paprika et poivre puis mélangez.
- Trempez la tranche de pain de mie des deux côtés et réservez.
- Dans une poêle anti adhésive ajoutez le pesto ainsi qu'un œuf par-dessus laissez cuire quelques minutes.
- Dans une autre poêle, toastez la préparation avec le pain complet à feu doux durant 2/3 minutes.
- Sur une assiette, disposez le pain complet toasté et la préparation au pesto par-dessus.
- Avec une petite salade c'est le diner parfait !



Semaine 2 / Mardi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 2 / Mercredi / Petit déjeuner

Milk Shake énergie boost

Les ingrédients :

- 100 ml de lait végétal
- ½ banane
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 20g de whey womensbest
- 1 carré de chocolat noir

Les étapes :

- Dans un mixer, placez tous les ingrédients sauf le chocolat noir puis mixez.
- Dans un mug à Milk Shake ajouter la préparation, disposez les copeaux de chocolat noir fait avec l'aide d'un ciseau.

Collation matin

- Prendre 2 cookies réalisés hier et 1 thé.



Semaine 2 / Mercredi / Déjeuner

Salade fromagère

Les ingrédients :

- 1 salade sucrine
- 2 tranches de viande des grisons
- 1 lamelle de roquefort
- 1 lamelle de comté
- 1 œuf
- 1 cas de cerveau de noix
- 2 figues sèches
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cac de vinaigre balsamique

Collation apres midi

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Semaine 2 / Mercredi / Diner

Pavé de saumon et poêlée de légumes

Les ingrédients :

- 1 pavé de saumon
- Tomate / courgette / citron
- Huile d'olive
- Riz
- Ciboulette / sel / poivre
- Feuille de papier aluminium

Les étapes :

- Préchauffez ton four à 180 degrés
- Coupez les légumes en petits dés
- Sur une feuille d'aluminium disposez le saumon et ajoutez les légumes autour placez une rondelle de citron puis assaisonnez en ajoutant une cuillère d'huile d'olive
- Enveloppez la préparation dans du papier aluminium et mettez au four 30 min à 180°
- Faites cuire le riz durant ce temps



Semaine 2 / Mercredi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 2 / Jeudi / Petit déjeuner

Verrine fraîcheur

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 70 g de fraises
- 10g de whey womens best
- 1 carré de chocolat noir

Les étapes :

- Dans un bol, mélangez intensément le fromage blanc et la whey.
- Dans une verrine, disposez quelques fraises coupées en lamelles sur le fond et conservez le reste.
- Ajoutez le fromage blanc tout en conservant 1 cas, puis remettre une couche de fraises et terminez avec la cuillère de fromage blanc.
- Faites fondre le chocolat noir et l'ajouter sur la verrine.
- Placer au frigo durant 15min, vous pouvez également faire cette préparation la veille pour le lendemain.
- C'est un régal !

Collation matin

- 1 barre protéinée + 1 thé



Semaine 2 / Jeudi / Déjeuner

Club sandwich anti-gaspi

Les ingrédients :

- 2 tranches de pain complet
- 1 tranche de roquefort
- 1 tranche de comté
- 2 figues sèches
- 2 tranches de viande des grisons
- 1 cas de cerveaux de noix
- Une poignée de roquette

Les étapes :

- Étalez une tranche de pain de mie sur une assiette, disposez-y la roquette, le roquefort, le grison, le comté, les noix, les figues puis refermez avec l'autre tranche de pain de mie.
- Passez au grill durant 5min.

Collation apres midi

- 1 shaker de whey + ½ banane



Semaine 2 / Jeudi / Diner

Mini tartelettes tomate à l'ancienne

Les ingrédients :

- 1 belle tomate
- 1 pâte feuilletée sans gluten
- 2 cas de moutarde à l'ancienne
- Comté râpé
- Sel, poivre, herbe de Provence
- Jambon de poulet
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

- Sur une planche, découpez la tomate en mini rondelles ainsi que le jambon en fines lamelles.
- Disposez la pâte feuilletée dans les moules individuels et piquer la.
- Disposez à l'intérieur un fond de moutarde, les tomates, le jambon, salez, poivrez puis râpez sur le dessus du comté et parsemez d'herbes de Provence.
- Mettre à cuire au four 20 min à 180°.
- A dégustez avec une salade, c'est rapide et complet !



Semaine 2 / Jeudi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 2 / Vendredi / Petit déjeuner

Petit déjeuner salé

Les ingrédients :

- 1 orange à jus
- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 œuf
- 1 tranche de jambon de poulet
- 1 cas de soja cuisine

Les étapes :

- Mettre au four durant 5min les tranches de pain.
- Durant ce temps dans un bol, mélangez l'œuf, le soja cuisine et faites-le cuire à la casserole sur un feu doux sans arrêter de remuer afin d'obtenir des œufs brouillés.
- Pressez l'orange.
- Sur une assiette, disposez le pain de mie, les œufs et les tranches de jambon !
- Un vrai plein d'énergie !

Collation matin

- 1 shaker de whey + 1 pomme



Semaine 2 / Vendredi / Déjeuner

Poulet pané romarin et sa salade

Les ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 1 verre de chapelure
- 1 brin de romarin
- Ail en poudre
- 100g de pommes de terre nouvelles ou grenailles
- 1 jus de citron
- 1 œuf
- 1 verre de farine complète
- 100g d'haricots verts frais
- 30g mayonnaise allégée
- 1 c.a.c d'ail en poudre

Les étapes :

- Dans 3 bols différents, ajoutez de la farine, l'ail en poudre, 1 œuf, la chapelure et le romarin.
- Trempez votre poulet dans la farine, l'œuf puis la chapelure.
- Mettez le poulet à cuire sur une poêle huilée durant quelques minutes.
- Dans une casserole, faites cuire les pommes de terre avec les haricots verts durant 15 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, passez-les sous l'eau froide, égouttez et les placez dans un saladier avec une cuillère à soupe de mayonnaise allégée.
- Disposez dans une assiette, la salade et le poulet que vous pouvez assaisonner avec un jus de citron.



Semaine 2 / Vendredi / Collation après-midi

Moelleux aux amandes

Les ingrédients :

- 40g de farine d'avoine
- 10g poudre d'amandes
- 1 compote de pomme
- 1 yaourt au soja nature
- 50ml de lait végétal
- 1 cac de levure
- 20g de pépites de chocolat

Les étapes :

- Dans un bol, ajoutez tous les ingrédients, mélangez pour obtenir une pâte homogène.
- Graissez un moule à cake avec de l'huile de coco et versez votre préparation à l'intérieur.
- Cuire au four durant 10 minutes à 180°.



Semaine 2 / Vendredi / Diner

Brick au thon healthy

Les ingrédients :

- 2 Feuilles de brick
- 1 boîte de thon
- 2 carrés frais 0 %
- Ciboulette
- ½ concombre
- 1 tomate
- 1 échalotte

Les étapes :

- Dans un bol, mettez la boîte de thon, les deux carrés frais puis assaisonnez avec une pincée de sel et la ciboulette.
- Étalez la feuille de brick et coupez-les en deux.
- Pour chaque demi-feuille, procédez de la manière suivante : rabattez l'arrondi vers le haut de manière à former un rectangle.
- Placez une grosse cuillère à soupe de votre mélange au thon dans un coin du rectangle, ramenez l'autre coin de la feuille sur la farce de manière à former un triangle, repliez ce premier triangle sur lui-même et répéter l'opération jusqu'au bout de la feuille de brick.
- (Vous pouvez regarder sur Internet comment « plier des feuilles de brick en triangle »)
- Faites de même avec la deuxième feuille de brick.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir chaque briques 5 minutes par côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Couper le concombre et la tomate en tranches, coupez l'échalote en petits dés, et les ajouter dans un saladier avec une cuillère à café d'huile d'olive, poivrez, salez et dégustez.



Semaine 2 / Vendredi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 2 / Samedi / Petit déjeuner

Brunch healthy

Les ingrédients :

- 1 egg muffins complet
- ½ avocat
- 2 tranches de bacon allégé
- 1 œuf
- 2 oranges à jus
- 1 poignée de salade
- Basilic

Les étapes :

- Coupez un Egg muffin en deux et le toaster.
- Coupez l'avocat en tranches.
- Réalisez un œuf brouillé.
- Dans une poêle, grillez les deux tranches de bacon.
- Dans une assiette, disposez le bas de l'Egg muffin puis y mettez l'avocat tranché, l'œuf brouillé, les feuilles de basilic, les deux tranches de bacon puis refermez.
- Coupez les deux oranges et réalisez un verre de jus.
- Accompagner l'Egg muffin d'une petite salade verte puis dégustez tout en sirotant votre petit jus.

Collation matin

- 1 skyr aux fruits + 1 thé



Semaine 2 / Samedi / Déjeuner

Salade composée au saumon fumé

Les ingrédients :

- Salade roquette
- Saumon fumé
- ½ citron
- ½ Oignon rouge
- Dés de fêta
- 100 g de pousses de soja
- 60g de radis
- Pour la sauce :
 - 1 c.a.c de sésame
 - 1 c.a.s de fromage blanc 0%
 - Aneth
 - 1 c.a.c de vinaigre de vin blanc (ou de cidre)

Les étapes :

- Pour réaliser la sauce, dans un petit bol ajoutez la cuillère à soupe de fromage blanc, la cuillère à café de vinaigre, le sésame et l'aneth, ½ jus de citron, salez et poivrez légèrement puis mélangez.
- Émincez l'oignon rouge.
- Dans un grand saladier ajoutez la salade, les pousses de soja, les radis coupés en deux, les dés de fêta ainsi que l'oignon rouge.
- Disposez le saumon fumé sur la salade, ajoutez la sauce puis dégustez.

Collation apres midi

- 1 barre protéinée + 1 thé



Semaine 2 / Samedi / Diner

Poivrons farcis au poulet

Les ingrédients :

- 3 poivrons rouges
- 2 œufs
- 1 tranche de jambon de poulet
- Ciboulette
- Un carré frais 0%

Les étapes :

- Coupez en dés le poivron, la tranche de jambon de poulet puis les ajouter dans un bol avec le carré frais, un peu de ciboulette, assaisonnez et mélangez pour obtenir une farce.
- Pour les deux autres poivrons coupez les chapeaux puis les vider.
- Ajoutez la farce dans les deux poivrons, y déposer un œuf entier sur chacun.
- Mettez délicatement le chapeau sur l'œuf et enfournez 25 minutes à 180°



Semaine 2 / Samedi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !

Week Planner Semaine 3

Date:

Mes objectifs de la semaine:

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi

Samedi

SEMAINE 3



Liste de courses :

- Flocons d'avoine
 - Lait d'amande
 - Graine de chia
 - Stévia
 - Cannelle
 - Fruits frais au choix
 - Amandes décortiquées
 - Miel liquide
 - Thé
 - Œufs
 - Kiwi
 - Oignons
 - Huile de coco
 - Filet de poulet
 - Soja cuisine
 - Ail en poudre
 - Herbe de Provence
 - Parmesan en poudre
 - Pate de préférence complète
 - - clémentine
 - Pain de mie complet
 - Huile d'olive
 - Jus de citron
 - Tomate cerise
 - Avocat
 - Jambon de poulet
 - St Moret allégé
 - Salade
 - Fromage blanc 0%
- Chocolat ligne noir
 - Beurre de cacahuètes
 - Banane
 - Farine d'avoine ou T45
 - Galette de blé noir
 - Jambon de poulet
 - Gruyère allégé
 - Pousse d'épinards
 - Thon au naturel
 - Semoule grain moyen
 - Pâte feuilleté sans gluten
 - Moutarde
 - Galette wrap blé complet
 - Sauce tomate
 - Pâte à tartiner protéines
 - Curry
 - Mangue
 - Radis
 - Brocolis
 - Courgette
 - Ail
 - Tagliatelle
 - Fruits rouges surgelés
 - 1 entrecôte
 - 1 grosse patate douce
 - Cacao amer
 - Oignons fris
 - Mozzarella
 - Mangue



Semaine 3 / Lundi / Petit déjeuner

Overnigth gourmand (à préparer la veille)

Les ingrédients :

- 40g de flocons d'avoine
- 50 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cac de stévia
- 1 cac de canelle
- Quelques fruits frais
- Quelques amandes
- Miel liquide

Les étapes :

- Dans un bol ajoute tous les ingrédients puis mélange le tout.
- Place ton overnigth toute la nuit au réfrigérateur avec du papier film sur le dessus.
- Le lendemain, ajoute des fruits frais, des amandes et un filet de miel. Régale-toi !

Collation matin

- Dans un tupperware emporte avec toi 1 kiwi, quelques noix et un œuf dur
- Avec une tasse de thé.



Semaine 3 / Lundi / Midi

Healthy pasta

Les ingrédients :

- 1 oignon
- 1 cas d'huile de coco
- 90g de filet de poulet
- 50g de soja cuisine
- 1 cas d'ail en poudre
- 1 cac d'herbe de Provence
- 1 cas de parmesan
- 50g de pate complète ou pas !

Les étapes :

- Découpe un oignon finement ainsi qu'un filet de poulet.
- Dans une poêle bien chaude, ajoute 1 cas d'huile de coco, puis fais doré l'oignon.
- Ajoute ensuite le filet de poulet et les aromates ail et herbes de Provence, la crème et le parmesan puis laisse revenir à feu doux.
- Durant ce temps dans une eau frémissante place les pâtes à cuire puis égoutte les.
- Ajoute les pâtes à ta préparation au poulet et c'est déjà prêt ! Régale-toi !

Collation après-midi

- 1 whey + 1 clémentine et 1 poignée d'amandes



Semaine 3 / Lundi / Diner

Tartine express

Les ingrédients :

- 1 tranche de Pain de mie complet
- 1 cas St Moret allégé
- ½ avocat
- 4 tomate cerise
- 1 tranche de jambon de poulet
- 1 poignée de salade
- 1 cas de fromage blanc 0%
- 1 cac de jus de citron
- 1 cac d'huile d'olive

Les étapes :

- Dans un premier temps place le pain de mie à griller durant 5 min.
- Sur une planche coupe les tomate cerise en quartier et tranche l'avocat.
- Etale le st moret sur ton pain de mie puis ajoute l'avocat, les tomates, le jambon de poulet
- Place ta tartine sur une assiette pui ajoute la salade à côté.
- Assaisonne avec la sauce healthy (dans un petit bol mélange du fromage blanc 0%, 1 cac d'huile d'olive, 1 cac de citron)



Semaine 3 / Lundi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 3 / Mardi / Petit déjeuner

Bowlcake sans whey

Les ingrédients :

- 1 œuf
- 20g de farine
- 40g de compote sans sucre ajoutés
- 1 cac de stévia
- 1 cac de miel
- 1 cas de levure
- Pâte à tartiner protéiné

Les étapes :

- Dans un bol mélange l'œuf, la compote, la farine et la levure.
- Place le bol au micro-onde 1min 30 à 2min.
- Démoule le bowlcake sur une assiette puis ajoute les toppings le miel, la stévia et la pâte à tartiner. Régale-toi !



Semaine 3 / Mardi / Collation du matin

Fondant choco healthy

Une part et 1 thé

Les ingrédients :

- 3 bananes
- 4 œufs
- 1 cas de farine d'avoine
- 1 cac levure
- 250g de fromage blanc 0%
- 80g de chocolat ligne noir

Les étapes :

- Dans un mixeur ajoute 3 bananes bien mures, les œufs, la farine, la levure, le fromage blanc et tu mixe le tout.
- Au micro-onde ou bien au bain marie fait fondre le chocolat noir dans un bol puis ajoute-le à la préparation.
- Mixe le tout à nouveau et place la préparation dans un moule recouvert de papier sulfurisé au four durant 35/40 min à 180°.

☀️ Congèle le reste du fondant pour les semaines à venir



Semaine 3 / Mardi / Midi

Galette de sarrasin healthy

Les ingrédients :

- 1 galette de blé noir
- 1 œuf
- 1 tranche de jambon de poulet
- 1 poignée de pousse d'épinard
- Gruyère allégé
- Tomate cerise
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

- Dans une poêle bien chaude avec un léger filet d'huile d'olive, place une galette de blé noir puis casse un œuf et remue-le avec le dos d'une fourchette et laisse-le cuire quelques minutes. Ajoute le jambon de poulet, une poignée de pousse d'épinards des quartiers de tomate cerise, le gruyère et ensuite le sel et le poivre. Replie la galette en deux et déguste-la avec une salade. Régale-toi !

Collation après-midi

- 1 fruits + 1 poignée d'amande et 1 whey (25 g) dans 100ml d'eau



Semaine 3 / Mardi / Diner

Salade fraîcheur façon taboulé healthy

Les ingrédients :

- Semoule grains moyens
- 1 œuf
- 1 tomate
- 40g de thon au naturel
- ½ avocat
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sel, poivre

Les étapes :

- Dans un saladier prépare ta semoule puis laisse-la reposer.
- Sur une planche découpe la tomate, l'avocat et puis émiette le thon.
- Dans une eau frémissante met l'œuf à cuire durant 12 min puis décortique le.
- Une fois la semoule prête, ajoute tous les ingrédients puis assaisonne avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et 1cac de vinaigre. Régale-toi !



Semaine 3 / Mardi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 3 / Mercredi / Petit déjeuner

Énergie breakfast

Les ingrédients :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 œuf
- 1 blanc d'œuf
- Sel, poivre
- 1 tranche de jambon de poulet
- 1 cas de st Moret allégé

Les étapes :

- Dans un bol casse un œuf entier puis un blanc d'œuf sel et poivre et mélange les bien et fait les cuire dans une casserole à feu moyen en remuant énergétiquement à l'aide d'un fouet.
- Dans un grille-pain ou bien le mode grill de ton four fait toaster le pain de mie.
- Sur une assiette, dispose le pain, les œufs brouillés, le st Moret et la tranche de jambon de poulet. Régale-toi !

Collation matin

- 1 thé + 10 amandes + 1 whey 25g dans 100ml d'eau



Semaine 3 / Mercredi / Midi

Quiche tomate thon healthy (1/4 de quiche = 1 portion)

Les ingrédients :

- Le reste de thon d'hier
- 20 cl soja cuisine
- 1 œuf
- 1 cac de moutarde
- Sel, poivre
- Herbe de Provence
- 2 grosses tomates
- 1 pâte feuilletée sans gluten
- 1 cas de gruyère râpé allégé
- Quelques feuille de salade

Les étapes :

- Dans un saladier ajoute le thon que tu émiette, le soja cuisine, l'œuf, la moutarde, le sel, le poivre et les herbes de Provence puis mélange le tout !
- Sur une planche à découper, coupe les tomates en rondelles et reverse-les sur le côté.
- Étale la pâte sans gluten sur un plat à tarte et pique là avec l'aide d'une fourchette, ajoute ta préparation au thon et recouvre le tout avec les rondelles de tomates.
- Ajoute ensuite le fromage râpé et quelques herbes de Provence et place au four 20 min à 180°
- Découpe 1 quart de la quiche et dispose là sur une assiette avec quelque feuille de salade et c'est prêt !



Semaine 3 / Mercredi / Collation après-midi

Mini sandwich

Les ingrédients :

- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cac de st Moret allégé
- 1 tranche de jambon de poulet
- Quelques feuilles de salade



Semaine 3 / Mercredi / Diner

Pizza wrap express

Les ingrédients :

- 1 galette wrap blé complet
- 1 cas de sauce tomate
- Gruyère allégé
- 2 tranches jambon de poulet
- Quelques tomates cerise
- 1 poignée pousse d'épinards
- Quelques feuilles de salade
- Sel, poivre
- Herbe de Provence

Les étapes :

- Dispose une galette wrap sur laquelle tu ajoutes 1 cas de sauce tomate, des fines tranches de jambon de poulet quelques quartiers de tomates cerises, 1 poignées de pousse d'épinards des herbes de Provence, du sel, du poivre. Passe le tout au four 10 min à 150°.
- Déguste ta pizza avec une poignée de salade. Régale-toi !



Semaine 3 / Mercredi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 3 / Jeudi / Petit déjeuner

Crêpes healthy

Les ingrédients :

- 60g de farine
- 100 ml de lait d'amande ou demi écrémé
- 2 œufs
- 30g de whey
- 1 cac d'huile de coco
- 1 cas de pâte à tartiner protéiné
- Quelques amandes
- Des fruits frais si tu le souhaite

Les étapes :

- Dans un saladier ajoute tous les ingrédients un à un puis mélange le tout
- Sur une poêle bien chaude ajoute l'huile de coco que tu essuie légèrement avec du papier essuis tout.
- Verse une partie de ta préparation sur ta poêle et laisse cuire quelque minute de chaque côté.
- Renouvelle jusqu'à la fin de ta pâte à crêpe.
- Dispose tes crêpes sur une assiette et ajoute la pâte à tartiner et les amandes
- Régale-toi !

Collation matin

- Fondant choco healthy + 1 thé (1 part de fondant)
- Tu as juste à le décongeler.

Voir recette : mardi semaine 1 collation du matin.



Semaine 3 / Jeudi / Midi

Maxi poké bowl healthy

Les ingrédients :

- 50g de riz cru
- 1 filet de poulet (90g)
- 1 cas de curry
- 1 cas d'huile d'olive
- ½ avocat
- Radis
- Brocolis
- Choux rouge (en sachet déjà laver et tranché)
- 1 cas de st Moret allégé
- 1 belle tranche de mangue
- 1 cas de fève facultatif ! (Chez picard)

Les étapes :

- Dans une eau frémissante fait cuire le riz puis égoutte le.
- Fait cuire quelques branches de brocolis.
- Sur une planche, découpe le poulet finement en lamelles puis fait le mariné avec le curry et l'huile d'Olive.
- Pensant que le poulet marine, découpe tous les fruits et les légumes.
- Dispose chaque ingrédient sur les bords de ton assiette.
- Dans une poêle bien chaude fait cuire le poulet et ajoute également
- Termine par disposer une cuillère à soupe de st Moret allégé et c'est prêt. Régale-toi !

Collation après-midi

- 1 fruit + 1 thé + 1 tranche de jambon de poulet



Semaine 3 / Jeudi / Diner

Pasta courgette

Les ingrédients :

- 1 cas d'Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 belle courgette
- 50g cru de tagliatelle
- 2 cas de st moret allégé
- 1 poignée d'amande
- Sel, poivre
- Basilic en poudre
- Gruyère allégé

Les étapes :

- Sur une planche découpe une courgette et coupe la gousse d'ail.
- Dans une poêle ajoute une c a s d'huile d'olive et fait doré l'ail et ajoute ensuite la courgette.
- Durant la cuisson des courgette place dans une eau frémissante les tagliatelles à cuire puis égoutte les.
- Dans un bol à mixeur ajoute les courgettes, les amandes et le fromage frais st Moret.
- Termine par assaisonner avec du sel, du poivre et du basilic en poudre une mini tasse d'eau et mixe le tout !
- Dans ta casserole ajoute ta préparation à la courgette aux pates et mélange bien.
- Dresse ensuite le tout dans une assiette et ajoute du gruyère allégé. Régale-toi !



Semaine 3 / Jeudi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 3 / Vendredi / Petit déjeuner

Porridge crémeux

Les ingrédients :

- ½ banane
- 35g de flocons d'avoine
- 90 ml de lait d'avoine ou demi écrémé
- 1 cac de pâte à tartiner protéiné
- 1 cac de beurre de cacahuètes
- 1 carré de chocolat noir ligne
- 1 poignée d'amande

Les étapes :

- Dans un bol écrase la banane ensuite ajoute les flocons d'avoine et recouvre avec le lait.
- Remue le tout puis place au micro-onde durant 30 sec, sort le bol du micro-onde remue à nouveau et répète cette opération 3 à 4 fois.
- Sort le porridge du micro-onde ajoute un filet de lait et mélange à nouveau et ajoute enfin les topins beurre de cacahuètes, pâte à tartiner, chocolat noir et amandes.
- Régale-toi !



Semaine 3 / Vendredi / Collation du matin

Mini muffin healthy (1 muffin = 1 collation)

Les ingrédients :

- 25g de farine
- 1 œuf
- 80g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 50 ml de lait d'amande ou demi écrémé
- Fruits rouge surgelées

Les étapes :

- Dans un bol à mixeur placer tous les ingrédients sauf les fruits rouges.
- Mixer le tout et placer votre préparation dans des moules à muffins.
- Place au-dessus des muffins les fruits rouges.
- Et enfourne 20 min à 180°. Régale-toi !

☀️ Congèle les autres muffins pour les prochaines semaines



Semaine 3 / Vendredi / Midi

Omelette express

Les ingrédients :

- 2 œufs
- 1 poignée de feuilles d'épinards
- 1 cas de gruyère allégé
- 1 tranche de jambon de poulet
- Sel, poivre
- Herbe de Provence
- Huile d'olive
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

- Dans un grand bol mélange tous les ingrédients puis places sur une poêle bien chaude préalablement huilé laisse cuire quelques minutes.
- Dispose ton omelette sur assiette avec une petite salade et c'est prêt !
- Régale-toi !

Collation après-midi

- 1 fruit + 1 thé + 1 tranche de jambon de poulet



Semaine 3 / Vendredi / Diner

Assiette express

Les ingrédients :

- 1 entrecôte
- 90g de patate douce
- Salade
- Sel, poivre
- Huile
- Vinaigre

Les étapes :

- Découper la patate douce en frite et placer la dans un sachet de congélation avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café d'herbe de Provence secouer le sachet.
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé placer les frites de patate douce au four durant 30min à 180°
- Sur une poêle bien chaude avec un fond d'huile d'olive faire cuire votre entrecôte à cuisson désiré assaisonner avec sel, poivre, herbe de Provence.
- Sur une assiette disposer l'entrecôte, les frites la salade et assaisonner avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre. Régale-toi !



Semaine 3 / Vendredi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 3 / Samedi / Petit déjeuner

Bowl cake maxi choco

Les ingrédients :

- 1 œuf
- 3 cas de fromage blanc 0%
- 1 cac de levure
- 1 cas de cacao amer
- 30g de farine d'avoine

Les étapes :

- Ajouter tous les ingrédients dans un bol puis mélanger.
- Placer 1min 30 à 2min au micro - onde.
- Ajouter du chocolat ligne et du beurre de cacahuètes. Et c'est prêt !

Collation matin

- 1 pomme + 1 poignée d'amandes + 20g de whey



Semaine 3 / Samedi / Midi

Maxi salade de pâtes

Les ingrédients :

- ½ avocat
- 1 grosse poignée de salade
- ½ tomate
- ½ mozzarella
- 1 steak 5%
- 50g de pâtes complète crus
- 1 cas d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 cas d'oignon frits (facultatif)

Les étapes :

- Dans une casserole d'eau frémissante. Ajoutez les pâtes durant 12 minutes. Puis égouttez-les.
- Dans une poêle faites cuire le steak haché puis couper le en petits morceaux.
- Dans une assiette creuse, ajoutez la salade, l'avocat, la tomate, la mozza, les pâtes et le steak. Terminer avec l'assaisonnement, huile d'olive, sel, poivre et quelques oignons frits.

Collation après-midi

- ½ banane, 1 fromage blanc 0% individuel + 1 thé



Semaine 3 / Samedi / Diner

Creamy pasta champignon

Les ingrédients :

- 70g de pâtes crues
- 1 filet de poulet
- 1 poignée de champignons de paris
- 1 poignée d'épinards
- ½ oignons
- 3 cas de crème fraîche 4%
- 1 cas de parmesan
- Sel, poivre

Les étapes :

- Dans une casserole d'eau frémissante, faites cuire les pâtes de votre choix. Ici j'ai choisi des grosses pâtes.
- Sur une planche découper votre filet de poulet, les champignons, l'oignon.
- Dans une poêle légèrement huilée, ajoutez le poulet, les champignons, et l'oignon finement coupé.
- Laissez cuire quelques minutes, puis ajoutez les épinards, la crème, une louche d'eau de cuisson des pâtes ainsi que le parmesan et le sel et le poivre.
- Ajoutez les pâtes, puis remuer.
- Disposer le tout dans une assiette creuse et c'est déjà prêt.



Semaine 3 / Vendredi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !

Week Planner Semaine 4

Date:

Mes objectifs de la semaine:

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi

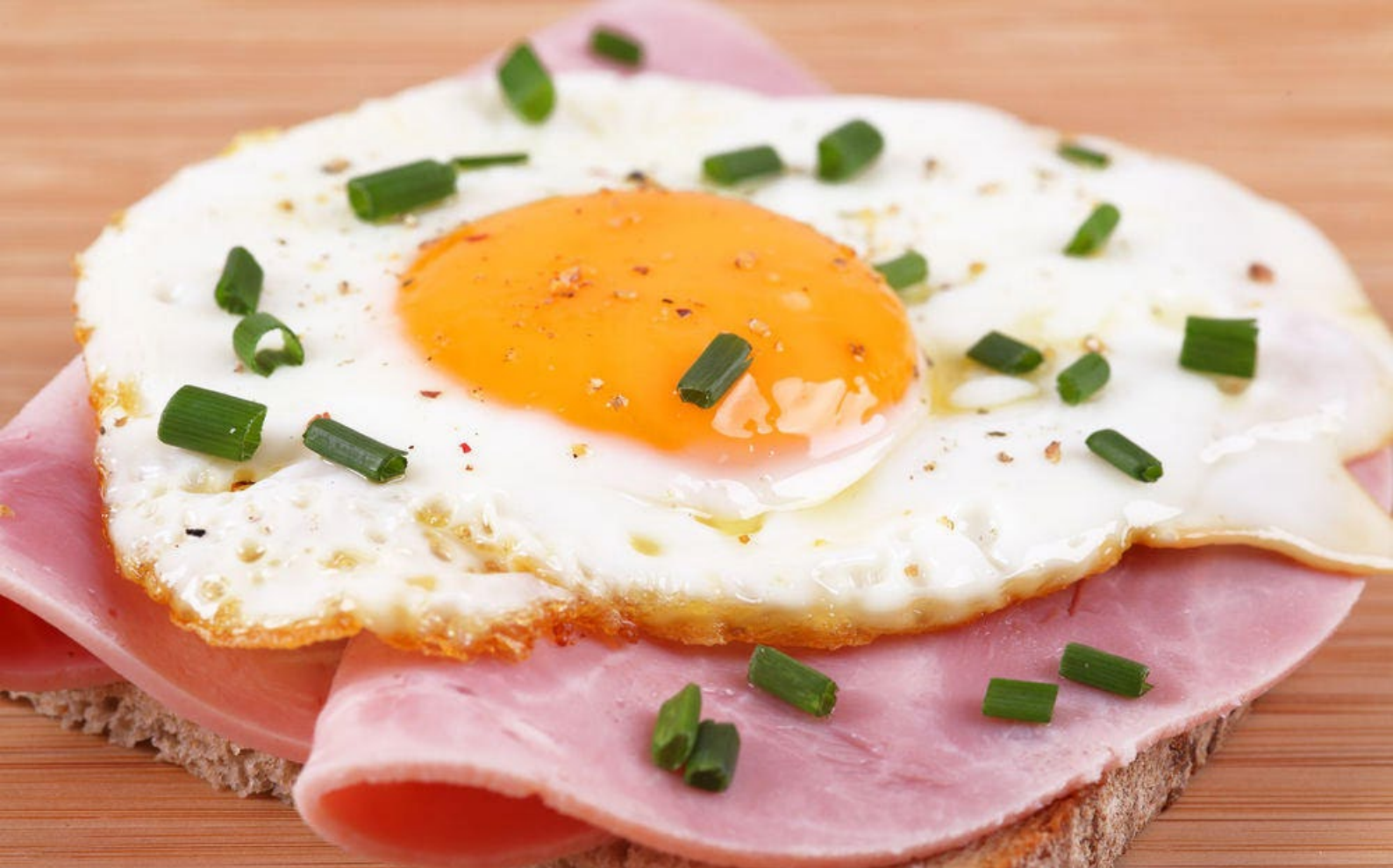
Samedi

SEMAINE 4



Liste de courses :

- salade
- houmous
- banane
- avocat
- jus de citron
- tomate
- maïs
- poireaux
- coulis de tomate
- échalotes
- compote sans sucre ajouté
- tomate cerise
- fruits rouge
- patate douce
- abricot sec
- choux fleur
- baie de goji
- tomates séché
- crème de balsamique
- œufs
- lait
- pâtes complète
- boulghour
- flocons d'avoine
- pain de mie complet
- farine complète et sans gluten
- crème soja cuisine
- weetabix
- wrap blé complet
- farine d'avoine
- weetabix
- wasa
- graine de chia
- levure
- sucre
- stévia
- huile de coco
- chocolat noir ligne
- lait végétal et demi écrémé
- fromage blanc 0%
- buche de chèvre allégé
- pate feuilleté sans gluten
- crème fraiche 4%
- gruyère râpé
- Jambon
- jambon de poulet, dinde ou porc
- crevettes
- viande de grison
- saumon fumé
- copeaux de parmesan
- boule de mozzarella
- whey womens best
- beurre de cacahuète womensbest



Semaine 4 / Lundi / Petit déjeuner

Petit déjeuner salé

Les ingrédients :

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 tranche de jambon de poulet ou dinde

Les étapes :

- Dans un bol, casse l'œuf entier et le blanc d'œuf. Remuer le tout. Ajoute cela dans ta casserole sans cesser de remuer. Passe au grill 5 min ta tranche de mie complet. Puis dispose sur une assiette le pain de mie, la tranche de jambon et les œufs brouillés.

✓ Rapide et complet!



Collation matin

2 petits gâteaux de mon enfance



Semaine 4 / Lundi / Midi

Salade sportive

Les ingrédients :

- Salade
- Houmous
- Abricot sec (3)
- Baies de goji
- Oeuf dur
- Huile/vinaigre /curry

Les étapes :

- Fait cuire ton œuf dur (9 min)
- Durant ce temps dispose dans un plat ta salade, coupe les abricots en lamelle et quelques baies de goji
- Dispose 1 cuillère à soupe de houmous
- Ajoute l'œuf une fois cuit
- Et dans un récipient mélange 1 cas d'huile d'olive / 1cc de vinaigre et 1/2 cc de curry

Collation apres midi

Compote sans sucre / 1 shaker de whey



Semaine 4 / Lundi / Diner

Salade italia

Les ingrédients :

- 50g de penné régates complète cuite
- 3 tranches de viande de grison
- 15g de tomate séchée
- 1 cas de copeaux de parmesan
- 1 cas de crème de balsamique
- Quelques feuilles de basilic

Les étapes :

- Dans une casserole d'eau frémissante, laissez cuire 12 min les pennés régates
- Puis égouttez les, ensuite dans une assiette placez les pâtes et tous les autres ingrédients arrosez le tout avec une cuillère à soupe de crème balsamique et disposez quelques feuilles de basilic !

✓ Un régal !!!



Semaine 4 / Lundi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 4 / Mardi / Petit déjeuner

Porridge

Les ingrédients :

- 40g de flocons d'avoine
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 verre de lait
- 1 cas de beurre de cacahuète
- 1 cac de graine de chia
- 1 carré de chocolat noir

Les étapes :

- Dans un bol, place les flocons d'avoines, le lait, les graines de chia et au milieu le beurre de cacahuète
- Place au micro-onde et ajoute les toppings, ici des copeaux de chocolat et des fruits rouges
- Peut aussi se déguster froids sans cuisson !

✓ C'est rapide et efficace



Collation matin

3 crêpes 1 thé



Semaine 4 / Mardi / Midi

Wrap saumon

Les ingrédients :

- 1 galette wrap blé complet
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 2 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

- Sur ta galette, étale le fromage blanc, assaisonne avec du sel et poivre puis place quelques feuilles de salade sur le fond et ajoute le saumon.
- Enroule wrap et déguste chaud ou froid.



Collation apres midi

Weetabix gourmand



Semaine 4 / Mardi / Diner

Gratin de choux fleur jambon

Les ingrédients :

- 1 chou fleur
- 4 tranches de jambon
- 20cl de crème fraîche 4%
- 1cas de gruyère râpé
- Sel et poivre

Les étapes :

- Découpe le chou fleur puis place les dans de l'eau frémissante pendant 15 min puis égoutte le ! Place le dans un plat à gratin avec le jambon coupé en petit morceau et saupoudre de gruyère râpé ajoute ensuite la crème fraîche et enfin assaisonne. Place au four 20 min à 180°.

✓ Et c'est prêt à déguster !



Semaine 4 / Mardi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 4 / Mercredi / Petit déjeuner

Tartine express + Whey

Les ingrédients :

- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas de beurre de cacahouètes womens best
- ½ banane

Les étapes :

- Grille ton pain juste assez pour qu'il soit croustillant puis place le sur une assiette et ajoute le beurre de cacahouètes et les rondelles de banane.

A déguster avec un shaker de whey pour un petit déjeuner rapide et complet.



Collation matin

Barre protéine + thé



Semaine 4 / Mercredi / Midi

Assiette veggie

Les ingrédients :

- 1/2 avocat
- Une poignée de tomates cerises
- 100g de boulghour cuit
- 1 œuf
- Huile d'olive , vinaigre, moutarde

Les étapes :

- Dans un premier temps, fais cuire ton boulghour une dizaine deux minutes à la casserole.
- Ensuite sur une planche à découper en tranches ton avocat, coupes tes tomates cerises en deux.
- Place ton œuf à cuire 6 min pour obtenir un coeur coulant.
- Dans un bol, ajoute une cuillère à soupe d'huile d'olive, de vinaigre mais une cuillère à café de moutarde.
- Égoute ton boulghour et décortique l'œuf.
- Dans une assiette creuse place le boulghour, et tout le reste des aliments en ajoutant la vinaigrette.

✓ Rapide et frais !



Semaine 4 / Mercredi / Collation matin

3 gâteaux de mon enfance

Les ingrédients :

- 180g de farine complète.
- 50g de sucre.
- 45g d'huile de coco.
- 50ml de lait végétal.
- 1 cas de levure.
- 60g de chocolat noir.

Les étapes :

- Dans un saladier, mélange tous les ingrédients secs sauf le chocolat et dans un autre saladier tous les ingrédients liquides et mélange les en formant une boule homogène et forme des petits rectangles sur ta plaque de cuisson et dispose sur chaque petit gâteau un carré de chocolat à l'intérieur. Place au 20 min à 180°.

✓ C'est juste trop bon !



Semaine 4 / Mercredi / Diner

Le croc mc fit

Les ingrédients :

- 2 œufs.
- 125g de farine sans gluten.
- 150 ml de lait.
- 1 pincé de sel.
- 2 cas de levure.
- 2 tranches de blanc de poulet.
- 1 boule de mozzarella.

Les étapes :

- Dans un saladier mélange les œufs, la farine, le lait le sel et la levure jusqu'à obtention d'une pate lise sans grumeaux. Fait cuire la préparation dans une poêle à pancakes.



Semaine 4 / Mercredi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 4 / Jeudi / Petit déjeuner

Pancakes

Les ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 Œufs entiers
- 1 Blanc d'œuf
- 40 g de farine d'avoine

Topping :

- Des fruits
- Sirop sans Womens Best de ton choix

Les étapes :

- Dans un saladier écrase la banane à l'aide d'une fourchette, ajoute le reste des ingrédients et place individuellement sur une poêle bien chaude (dès que des bulles apparaissent, c'est cuit !)



Collation matin

Barre protéine + thé



Semaine 4 / Jeudi / Midi

pates aux crevettes

Les ingrédients :

- 100g de crevettes
- 60g de pâtes complètes cuites
- 1cac de curry en poudre
- 25 cl de crème fraîche 4%
- 1 briquette de coulis de tomates
- 1 échalote
- 1 cas d'huile de coco pour la cuisson
- Basilic frais

Les étapes :

- Dans une casserole laissez cuire les pâtes 12 min. Pendant ce temps-là, cisèle l'échalote finement. Laissez revenir dans une poêle avec l'huile de coco les crevettes et l'échalote. Ajoutez le curry, la crème fraîche et le coulis de tomate. Laissez mijoter quelques minutes.



Collation apres midi

1 Milk Shake



Semaine 4 / Jeudi / Diner

Maxi salade César

Les ingrédients :

- Salade iceberg
- 1 filet de poulet
- 1 jaune d'œuf
- 1 cas de jus de citron
- 6 tomates cerise
- Copeaux de parmesan
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 cas d'huile d'olive

Les étapes :

- Place ton filet de poulet au four avec un filet d'huile d'olive durant 20 min à 180° puis découpe le, ensuite dispose une tranche de pain de mie au grill durant 5min et découpe la en croutons.
- Dans un bol place ton jaune d'œuf, l'huile d'olive et le jus de citron, Remus bien et ajoute du sel et du poivre
- Dans une assiette dispose tous les ingrédients et ajoute la sauce !

✓ Rapide et frais et surtout healthy !



Semaine 4 / Jeudi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 4 / Vendredi / Petit déjeuner

Bowlcake

Les ingrédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

Topping :

- Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

Les étapes :

- Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



Collation matin

3 cookies



Semaine 4 / Vendredi / Midi

Taboulé de boulghour

Les ingrédients :

- 100g de patates douces
- 50g de boulghour
- 1 tomate
- ½ boîte de maïs
- 90g de blanc de poulet
- Quelques feuilles de basilic

Les étapes :

- Place tes patates douces 10min au micro-onde à pleine puissance, pendant ce temps met le boulghour à cuire dans une eau frémissante pendant 10 min.
- Coupe les tomates, ajoute la boîte de maïs et le basilic dans un saladier.
- Fait revenir les blancs de poulet avec un fond d'huile d'olive.
- Et ajoute-le tous à la préparation !

✓ C'est ultra complet et super bon !



Collation apres midi

Weetabix gourmand



Semaine 4 / Vendredi / Diner

Wrap saumon

Les ingrédients :

- 1 galette wrap blé complet
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 2 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de salade

Les étapes :

- Sur ta galette, étale le fromage blanc, assaisonne avec du sel et poivre puis place quelques feuilles de salade sur le fond et ajoute le saumon.
- Enroule wrap et déguste chaud ou froid.



Semaine 4 / Vendredi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !



Semaine 4 / Samedi / Petit déjeuner

Bowlcake

Les ingrédients :

- 1 œuf
- 20 g de whey womens best
- 40 g de farine d'avoine ou complète
- 50 ml de lait
- 1 cac de levure

Topping :

- Pâte à tartiner Womens Best ou beurre de cacahuètes

Les étapes :

- Dans un bol, mélange tous les ingrédients et place au four micro-onde durant 1min à 2min puis ajoute les toppings de ton choix.



Collation matin

2 muffins aux fruits



Semaine 4 / Samedi / Midi

Salade sportive

Les ingrédients :

- Salade
- Houmous
- Abricot sec (3)
- Baies de goji
- Oeuf dur
- Huile/vinaigre /curry

Les étapes :

- Fait cuire ton œuf dur (9 min)
- Durant ce temps dispose dans un plat ta salade, coupe les abricots en lamelle et quelques baies de goji
- Dispose 1 cuillère à soupe de houmous
- Ajoute l'œuf une fois cuit
- Et dans un récipient mélange 1 cas d'huile d'olive / 1cc de vinaigre et 1/2 cc de curry

✓ Frais / rapide / Healthy

Collation apres midi

wasa beurre de cacahuète whey



Semaine 4 / Samedi / Diner

Quiche aux poireaux chèvre et salade

Les ingrédients :

- 2 blancs d'œuf et 1 œuf entier
- Sel / poivre
- 20 ml de crème soja cuisine
- 2 poireaux
- 1/2 bûche de chèvre allégé (de préférence)
- Pâte feuilletée sans gluten

Les étapes :

- Préchauffe ton four à 180 degrés. Coupe les poireaux et fait les cuire une quinzaine de minutes dans l'eau frémissante une fois la cuisson terminée égoutte les. Dans un saladier, cassé les œufs et ajoute la crème puis assaisonne !
- Ajoute les poireaux à ta préparation. Étale la pâte sur une tourtière et pique là à l'aide d'une fourchette. Une fois la garniture ajoutée dispose les tranches de chèvre. Place au four 30 min à 180 degrés.



Semaine 4 / Samedi / Si envie de grignotage

La danette

Les ingrédients :

- 90g de fromage blanc 0%
- 1cac de beurre de cacahuètes
- 1 cac de stévia
- 1 carré de chocolat ligne noir
- 15g de whey cookies cream

Les étapes :

- Ajoute chaque ingrédient dans un mug et mélange le tout ! Régale toi !

7) QUE FAIRE APRÈS LE PROGRAMME ?



Bravo ! Tu as fini mon programme de 4 semaines !

Voici ce que je te conseille à présent :

- **Tu peux reproduire ce programme** en mettant plus poids lors des exercices

- **Pour apprendre à t'alimenter sans privations et perdre du poids, opte pour le COACHING ALIMENTAIRE** qui est présent dans tous les coachings de David que je suis depuis plus de 4 ans. Tu auras ton plan alimentaire personnalisé réalisé par David après analyse de tes besoins et surtout, ce qui m'a beaucoup aidé, le suivi, les bilans et l'écoute de David.

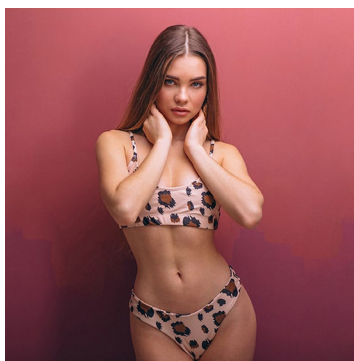
C'est ce coaching qui m'a permis d'apprendre à m'alimenter de façon flexible, je te le recommande !



**JE VEUX DÉBUTER LE COACHING ALIMENTAIRE
avec 10% de remise code SEXYVI!**

- **Tu peux débiter le Coaching Bikini** que j'ai suivie pendant près d'un an. Tu auras ton plan alimentaire personnalisé réalisé par David après analyse de tes besoins, un programme à faire en salle ou chez toi, et surtout, ce qui m'a beaucoup aidé, le suivi, les bilans et l'écoute de David.

David est un coach en or, tu vas adorer !
Et le tarif est super abordable !



**JE VEUX DÉBUTER LE COACHING BIKINI
avec 10% de remise code SEXYVI!**

- **Et enfin, le top du top si tu en as les moyens, le coaching SUR MESURE que je suis depuis plus de 3 ans.** David va réaliser ton plan alimentaire personnalisé et ton programme de musculation après analyse de tes besoins (tu auras un bilan très complet à remplir). Et surtout, tu auras aussi le suivi, les bilans, plus de 520 vidéos et l'écoute de David. Et en plus David est à l'écoute et compréhensif !

Sans hésiter le meilleur coaching qui existe !
Et en plus David est à l'écoute et compréhensif !



**JE VEUX DÉBUTER LE PACK 100% SUR MESURE
avec 10% de remise code SEXYVI!**

C'est le coaching qui m'a transformé !

Tous droits réservés. Toute reproduction est interdite sans l'autorisation de l'auteur.