

INTRODUCTION

7

CHAPITRE 1

FEEL GOOD CARDIO

24

VOS RITUELS CARDIO

28

Les séances

30

Nutrition : je choisis le bon carburant

40



CHAPITRE 2

FEEL GOOD BODY SCULPT

42

VOS RITUELS SCULPT

46

Les séances

48

Nutrition : je me construis un corps solide

58



CHAPITRE 3

FEEL GOOD STRETCH

60

VOS RITUELS STRETCH

64

Les séances

66

Nutrition : je favorise mon bien-être

76



VOS RITUELS

78

CONCLUSION

88



VOS RITUELS CARDIO

**Vous voilà prête à bouger ? Bravo !
Avant toute chose, préparez un tant soit peu
votre entraînement en vous équipant
et en vous échauffant !**



SÉANCE 1

SOYEZ À L'HEURE !

Cette séance de cardio offre une mise en bouche. Elle alterne de la course sur place et des exercices statiques. Vous allez sentir votre cœur battre.

1

SPRINT
SUR PLACE

30 à 45 s

Debout, dos droit, coudes fléchis proches du buste. Courez sur place en effectuant des mouvements de bras alternatifs et en soulevant bien les pieds du sol. Lors de chaque expiration, engagez bien les abdos.

Option : trottinez sur place.



3

SPRINT SUR PLACE

30 à 45 s

Debout, dos droit, coudes fléchis proches du buste. Courez sur place en effectuant des mouvements de bras alternatifs et en soulevant bien les pieds du sol. Lors de chaque expiration, engagez bien les abdos.

Option : trottinez sur place.

2

CHAISE CONTRE UN MUR

Dos contre un mur, asseyez-vous sur une chaise imaginaire, genoux à hauteur des hanches. Engagez les abdominaux et rétroversez légèrement le bassin pour imprimer les lombaires dans le mur. Les genoux sont alignés avec les chevilles, et les pieds sont à plat sur le sol. Placez les bras le long du corps ou les mains sur les hanches.

Option : moins les jambes sont fléchies, plus l'intensité est réduite.



30 s



4

30 s

PLANCHE

En appui sur les avant-bras, les coudes sous les épaules. Engagez les abdominaux et décollez les genoux du sol pour prendre appui sur la pointe des pieds. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Sur chaque inspiration, allongez la colonne. Sur chaque expiration, engagez bien le centre du corps. Maintenez la posture et respirez avec fluidité.

Option : en appui sur les genoux.



Répétez le circuit 3 OU 4 FOIS en récupérant 1 MINUTE 30 entre chaque tour.





FEEL

GOOD



BODY

SCULPT



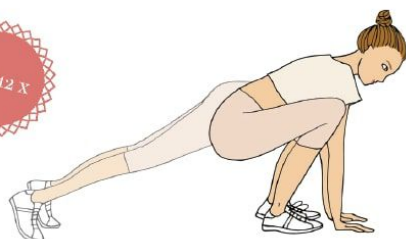
SÉANCE 5

FESSIERS D'ACIER

Plus hauts, plus ronds, plus bombés, les fessiers sont les muscles que nous avons le plus souvent envie de galber. On se focalise souvent sur leur apparence esthétique, mais les renforcer est primordial, car ils interviennent dans la majorité de nos mouvements : se lever, s'asseoir, marcher, courir, sauter. Ils stabilisent le bassin et les genoux lors de nos mouvements.

1

10 à 12 X



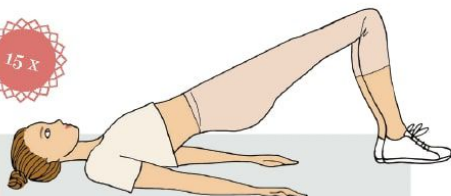
GRENOUILLE

En position de planche, sur les mains et la pointe des pieds. La tête, les épaules et le bassin sont alignés. Inspirez, allongez la colonne. Gagnez le haut du dos en vous repoussant du sol et engagez les abdos. Expirez, sautez pour ramener les pieds le plus proche possible des mains. Inspirez, sautez pour retendre les jambes vers l'arrière. Restez gainée.

Option - : ramenez une jambe après l'autre sans sauter.

2

15 X



RELEVÉ DE BASSIN

Allongée sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis dans l'alignement des hanches et pieds à plat sur le sol. Inspirez et, sur l'expiration, décollez le bassin du sol en montant. Cherchez à monter le pubis vers le plafond pour ne pas cambrer le dos. Les épaules, les hanches et les genoux sont alignés.

Option + : mettre un poids sur les hanches.

3

12 de chaque côté

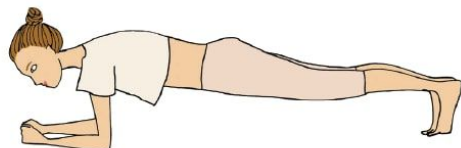


PLANCHE TWIST

En position de planche, en appui sur les mains et la pointe des pieds. La tête, les épaules et le bassin sont alignés. Inspirez, allongez la colonne. Gagnez le haut du dos en vous repoussant du sol et engagez le centre du corps. Expirez, tendez la jambe droite sous le bras gauche. Inspirez, revenez au centre. Expirez, recommencez de l'autre côté.

Option - : gardez le genou fléchi et amenez-le en direction du bras opposé.

4

20 à 30 s

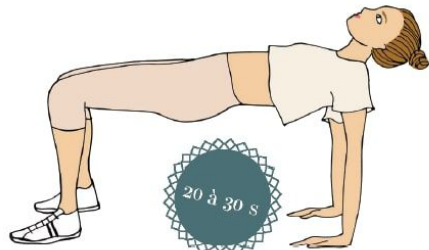


PLANCHE CRABE

Assise par terre, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol, placez les mains derrière vos fessiers. Inspirez, pressez les mains dans le sol. Expirez, engagez les abdominaux et soulevez les hanches du sol pour aligner les épaules, le bassin et les genoux. Ouvrez la poitrine et maintenez la posture avec une respiration fluide.

LE PLEIN D'ÉNERGIE

SÉANCE 8

Lorsque le baromètre de la motivation frôle le zéro, il devient crucial de se demander pour quelles raisons on s'entraîne. Se sentir plus forte, mieux dans son corps, moins stressée peuvent être des raisons pour nous convaincre de ne rien lâcher ! Faites le plein d'énergie et de satisfaction avec cette séance full body.

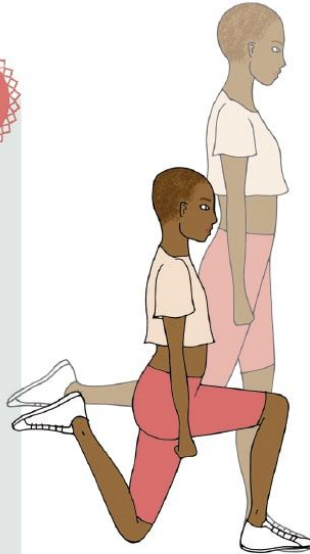
1

SQUAT BULGARE

Debout, dos à une chaise. Placez la pointe de pied droit sur l'assise et l'autre pied à plat sur le sol. Inspirez, dos droit, fléchissez le genou avant en gardant la cheville à l'aplomb du pied et le genou arrière en direction du sol. Expirez, engagez les abdominaux, pressez dans le pied avant et tendez la jambe pour remonter. Recommencez avant d'effectuer l'exercice de l'autre jambe.

Option + : munissez-vous d'haltères, une dans chaque main ou placez un élastique sous le pied et sur les épaules.

12 de
chaque
côté



3

SQUAT DE CAPITULATION

Genou au sol, dos droit, coudes fléchis contre les côtes. Inspirez, placez la jambe droite fléchie vers l'avant, pied à plat sur le sol. Expirez, engagez les abdos et pressez dans le pied droit pour amener la jambe gauche vers l'avant, en position de squat. Déposez un genou puis l'autre au sol pour revenir en position initiale.

Option + : placez les mains derrière la tête.

12 X



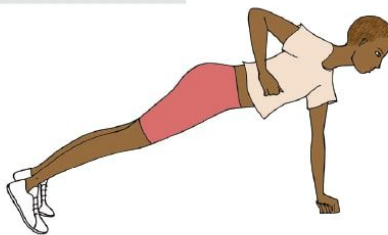
2

12 X

PLANCHE TIRAGE

En position de planche, bras tendus. La tête, les épaules et le bassin sont alignés. Gagnez le haut du dos en vous repoussant du sol et engagez les abdos. Sur l'expiration, décollez la main droite du sol et tirez le coude vers l'arrière, en cherchant la contraction des muscles du dos. Les épaules et les hanches restent face au sol. Inspirez, reposez la main au sol et changez de côté.

Option - : en appui sur les genoux.



4

PLANCHE SUPERWOMAN

En position de planche, en appui sur les mains et la pointe des pieds. La tête, les épaules et le bassin sont alignés. Inspirez, allongez la colonne. Gagnez le haut du dos en vous repoussant du sol et engagez le centre du corps. Expirez, décollez le bras droit et la jambe gauche simultanément. Inspirez, reposez avec contrôle et recommencez de l'autre côté.

Option - : levez un bras après l'autre, puis une jambe après l'autre avec contrôle.

12 X



MINUTE 1, EXERCICE 1. MINUTE 2, EXERCICE 2, ETC. Si vous avez fini avant le temps imparti, le temps restant est celui de votre récupération.

Effectuez 5 TOURS ainsi sans récupération.





NUTRITION

Je me construis un corps solide

Pour affiner sa silhouette, se tonifier, perdre de la masse grasse, la prise de masse musculaire est importante. Elle permet de stimuler le métabolisme de base et d'augmenter la dépense énergétique quotidienne. En plus de l'activité physique, une alimentation adaptée au renforcement musculaire permettra une prise de muscles harmonieuse et optimale. Optez pour une alimentation fractionnée et riche en protéines naturelles pour favoriser la synthèse de votre masse musculaire. Ajoutez une source sucrée afin d'obtenir les meilleurs résultats.

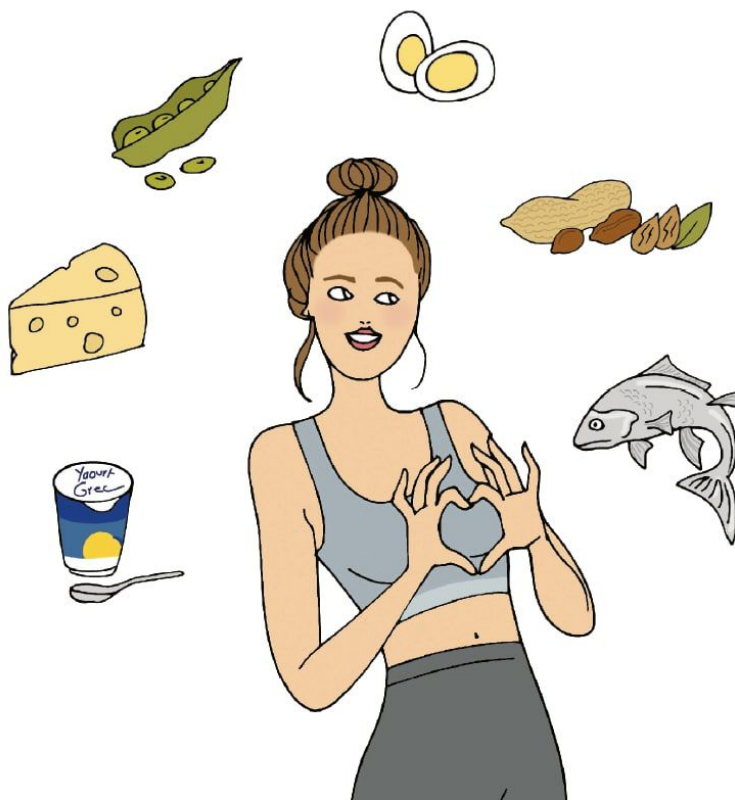
POUR UN CORPS SOLIDE, MISEZ SUR LES PROTÉINES

Autre pilier de votre alimentation, les protéines sont indispensables pour stimuler la construction des fibres

musculaires. Or, toutes ne se valent pas. La qualité nutritionnelle des protéines dépend de leur valeur biologique, déterminée par leur teneur en acides aminés essentiels. Plus une protéine contient d'acides aminés essentiels, plus elle est considérée comme de haute valeur biologique. La protéine de l'œuf étant la protéine de référence, car elle contient tous les acides aminés essentiels.

LES PROTÉINES DANS L'ASSIETTE

Veillez à intégrer suffisamment de protéines naturelles et maigres. L'apport en protéines doit être combiné à un apport en fibres, en glucides et en végétaux. Tous ces aliments doivent être répartis sur la journée et autour des entraînements pour apporter au tissu musculaire ce dont il a besoin en période de renforcement musculaire.



"Respirer est la première et la dernière chose
que vous faites sur cette terre.
Apprenez d'abord à respirer."

Joseph Pilates





SÉANCE 5

MA SÉANCE CALME ET CONCENTRATION

Lorsque vous avez l'impression que tout va trop vite, que tout vous échappe, que vous avez besoin de vous concentrer sur une tâche, canalisez votre énergie en effectuant cette séance composée de postures debout favorisant le travail d'équilibre et de concentration.

1

5 respirations de chaque côté

LE GUERRIER II

Debout, écartez les pieds, le droit vers l'avant et le gauche à 90°. Inspirez, tendez les bras parallèles au sol. Expirez, fléchissez le genou droit jusqu'à ce qu'il soit aligné avec la cheville. La cuisse droite parallèle au sol, genou vers l'extérieur. La jambe gauche est tendue et active. Regardez au-delà des doigts. Maintenez la posture avant de recommencer de l'autre côté.



3

LE GUERRIER III

En fente haute, inspirez, tendez les bras devant vous. Expirez, poussez dans la jambe droite pour transférer le poids du corps vers l'avant et soulevez la jambe arrière. Les abdominaux engagés, le bassin neutre et les hanches alignées. Les bras, le buste et la jambe arrière s'alignent également. Maintenez la posture avant de recommencer de l'autre côté.

Option - : placez les bras vers l'arrière et gardez la jambe d'appui fléchie.



5 à 7 respirations de chaque côté

2

5 respirations de chaque côté

LE TRIANGLE

Faites un grand pas sur le côté, pied droit tourné vers l'avant et pied gauche à 90°. Bras parallèles au sol, inspirez, basculez le bassin du côté gauche et étirez le bras droit vers l'avant. Expirez, inclinez le buste parallèle au sol, bras droit vers le ciel et bras gauche sur le tibia ou la cheville. Le regard est tourné vers le ciel et la taille étirée. Maintenez la posture avant de recommencer de l'autre côté.



4

LA DÉESSE

Debout, pieds écartés. Inspirez, allongez la nuque et la colonne. Expirez, engagez les abdominaux et fléchissez les genoux vers l'extérieur, cuisses parallèles au sol. Inspirez, pressez les cuisses vers l'arrière tout en ramenant l'os du pubis vers l'avant, en engageant le bas-ventre. Inspirez, fléchissez les bras à 90°, coudes alignés aux épaules.

5 à 7 respirations de chaque côté



Effectuez les exercices les **UNS APRÈS LES AUTRES** du côté droit, puis du côté gauche (la déesse est **RÉPÉTÉE DEUX FOIS**). Vous pouvez l'associer aux **SÉANCES 1, 6, 7 ET 10**.

MON PROGRAMME RITUELS

**Pour vous accompagner au mieux dans vos rituels,
je vous ai concocté un programme hebdomadaire
de trois niveaux différents sur quatre semaines.
Les jours d'entraînements sont donnés à titre
indicatif et les séances sont progressives.
Vous manquez une séance ? Rattrapez-la avant
de passer à la suivante. À vous de jouer !**



NIVEAU 1 • SPORTIVE CURIEUSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 1	CARDIO SÉANCE 1 Soyez à l'heure			SCULPT SÉANCE 3 Inspiration Pilates + STRETCH SÉANCE 2 Ma séance mobilité			STRETCH SÉANCE 1 Ma séance haut du corps dénoué + SÉANCE 8 Ma séance pour délier les hanches
SEMAINE 2	CARDIO SÉANCE 2 Adieu poignées d'amour Cardio			SCULPT SÉANCE 2 Réveillez votre corps + SÉANCE 3 Inspiration Pilates			STRETCH SÉANCE 7 Ma séance calme intérieur
SEMAINE 3	CARDIO SÉANCE 1 Soyez à l'heure + SÉANCE 3 Jambes et fessiers d'acier			SCULPT SÉANCE 4 Inspiration yoga			STRETCH SÉANCE 9 Ma séance pour soulager les douleurs menstruelles
SEMAINE 4	CARDIO SÉANCE 5 HIIT express + SÉANCE 4 Haut du corps tonique			SCULPT SÉANCE 3 Inspiration Pilates + SÉANCE 5 Fessiers d'acier			STRETCH SÉANCE 9 Ma séance équilibre et centrage

