



**PROGRAMME POST-GROSSESSE**

**12 SEMAINES - PAR JAMIE EASON**

**PHASE 1**

*Musculation*auféminin 

# PHASE 1

## PLANNING SUR 4 SEMAINES :

|    | LUN                               | MAR                     | MER                               | JEU                         | VEN                               | SAM                           | DIM          |
|----|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------|
| S1 | <b>FULL BODY</b><br>Circuit       | <b>ABDOS</b><br>Circuit | <b>SÉANCE FLASH</b><br>15 minutes | <b>SWISSBALL</b><br>Circuit | <b>FULL BODY</b><br>Circuit       | <b>TRAINING<br/>POUSSETTE</b> | <i>Repos</i> |
| S2 | <b>SÉANCE FLASH</b><br>15 minutes | <b>ABDOS</b><br>Circuit | <b>FULL BODY</b><br>Circuit       | <b>SWISSBALL</b><br>Circuit | <b>SÉANCE FLASH</b><br>15 minutes | <b>TRAINING<br/>POUSSETTE</b> | <i>Repos</i> |
| S3 | <b>FULL BODY</b><br>Circuit       | <b>ABDOS</b><br>Circuit | <b>SÉANCE FLASH</b><br>15 minutes | <b>SWISSBALL</b><br>Circuit | <b>FULL BODY</b><br>Circuit       | <b>TRAINING<br/>POUSSETTE</b> | <i>Repos</i> |
| S4 | <b>SÉANCE FLASH</b><br>15 minutes | <b>ABDOS</b><br>Circuit | <b>FULL BODY</b><br>Circuit       | <b>SWISSBALL</b><br>Circuit | <b>SÉANCE FLASH</b><br>15 minutes | <b>TRAINING<br/>POUSSETTE</b> | <i>Repos</i> |

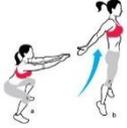
- ✓ Afin que ce soit le plus pratique possible, je vous ai décliné le programme sous la forme de tableau prérempli. Vous n'avez plus qu'à imprimer et noter ce que vous avez fait.
- ✓ Le nom des exercices est cliquable et vous permet de visualiser une vidéo du mouvement.
- ✓ **Les circuits** : composés de plusieurs exercices, vous devez enchaîner 1 série de chaque exercice du circuit. Vous prenez ensuite le repos indiqué, et vous recommencez 1 nouvelle série de chaque exercice sans temps de repos entre les exercices. Puis vous reprenez le repos indiqué. Et ainsi de suite jusqu'à avoir réalisé le nombre de séries donné.
- ✓ Certains exercices sont en unilatéral : une jambe ou un bras après l'autre. Dans ce cas le nombre de répétitions donné est toujours pour chaque côté.

Bon courage !

**Gwen**

[www.musculationaufeminin.com](http://www.musculationaufeminin.com)

## CIRCUIT N°1 :

|   | EXERCICE  | SÉRIES | REPS | REPOS  | NOTE |
|---|---|--------|------|--------|------|
| 1 | <br><a href="#">Squat sauté</a>              | 3      | 15   | -      |      |
| 2 | <br><a href="#">Fentes arrières croisées</a> | 3      | 20   | -      |      |
| 3 | <br><a href="#">Planche Jack</a>             | 3      | 15   | 90 sec |      |

## CIRCUIT N°2 :

|   | EXERCICE  | SÉRIES | REPS | REPOS  | NOTE |
|---|---|--------|------|--------|------|
| 1 | <br><a href="#">Lunge kicks</a>                  | 3      | 15   | -      |      |
| 2 | <br><a href="#">Fentes arrières croisées</a>     | 3      | 10   | -      |      |
| 3 | <br><a href="#">Planche coudes/bras alternés</a> | 3      | 10   | 90 sec |      |

## CIRCUIT N°3 :

|   | EXERCICE   | SÉRIES | REPS | REPOS  | NOTE |
|---|--|--------|------|--------|------|
| 1 |  <p><a href="#">Fentes sautées</a></p>                            | 3      | 10   | -      |      |
| 2 |  <p><a href="#">Fentes arrières croisées</a></p>                  | 3      | 10   | -      |      |
| 3 |  <p><a href="#">Planche latérale avec mouvement de hanche</a></p> | 3      | 10   | 90 sec |      |

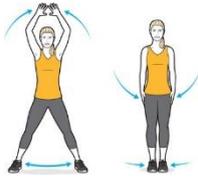
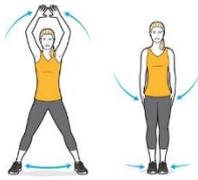
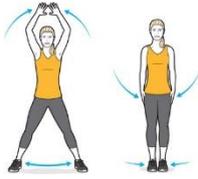
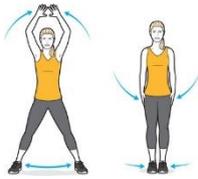
## CIRCUIT N°4 :

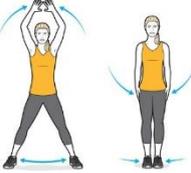
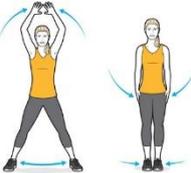
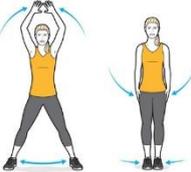
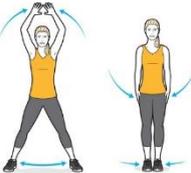
|   | EXERCICE  | SÉRIES | REPS | REPOS  | NOTE |
|---|---|--------|------|--------|------|
| 1 |  <p><a href="#">Pompes sur les pieds</a></p> | 3      | 15   | -      |      |
| 2 |  <p><a href="#">Mountain climber</a></p>     | 3      | 12   | -      |      |
| 3 |  <p><a href="#">Crunch vélo</a></p>          | 3      | 20   | 90 sec |      |

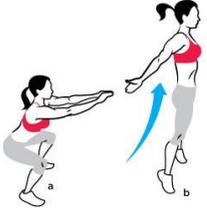
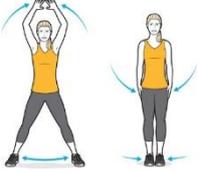
## CIRCUIT GÉANT :

|   | EXERCICE  | SÉRIES | REPS | REPOS | NOTE |
|---|---|--------|------|-------|------|
| 1 |  <p><a href="#">Double crunch</a></p>                  | 3      | 10   | -     |      |
| 2 |  <p><a href="#">Flutter kicks</a></p>                  | 3      | 20   | -     |      |
| 3 |  <p><a href="#">Crunch latéral</a></p>                | 3      | 20   | -     |      |
| 4 |  <p><a href="#">Crunch butterfly</a></p>             | 3      | 20   | -     |      |
| 5 |  <p><a href="#">Reverse crunch</a></p>               | 3      | 20   | -     |      |
| 6 |  <p><a href="#">Planche coudes/bras alternés</a></p> | 3      | 10   | -     |      |

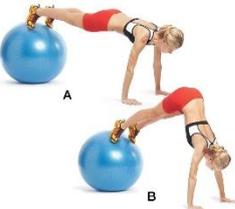
|          |   |          |           |              |  |
|----------|---|----------|-----------|--------------|--|
| <p>7</p> |  <p><a href="#">Planche jumps</a></p>          | <p>3</p> | <p>10</p> | <p>-</p>     |  |
| <p>8</p> |  <p><a href="#">Planche Jack spiderman</a></p> | <p>3</p> | <p>10</p> | <p>2 min</p> |  |

|   | EXERCICE  | SÉRIES | REPS | REPOS  | NOTE |
|---|---|--------|------|--------|------|
| 1 |  <p><u>Jumping jacks</u></p>             | 1      | 50   | 10 sec |      |
| 2 |  <p><u>Crunch</u></p>                    | 1      | 50   | 10 sec |      |
| 3 |  <p><u>Jumping jacks</u></p>             | 1      | 45   | 10 sec |      |
| 4 |  <p><u>Squat au poids du corps</u></p> | 1      | 45   | 10 sec |      |
| 5 |  <p><u>Jumping jacks</u></p>           | 1      | 40   | 10 sec |      |
| 6 |  <p><u>Crunch</u></p>                  | 1      | 40   | 10 sec |      |
| 7 |  <p><u>Jumping jacks</u></p>           | 1      | 35   | 10 sec |      |

|    |   |   |    |        |  |
|----|---|---|----|--------|--|
| 8  |  <p><u>Fentes avant marchées</u></p>   | 1 | 35 | 10 sec |  |
| 9  |  <p><u>Jumping jacks</u></p>           | 1 | 30 | 10 sec |  |
| 10 |  <p><u>Squat au poids du corps</u></p> | 1 | 30 | 10 sec |  |
| 11 |  <p><u>Jumping jacks</u></p>           | 1 | 25 | 10 sec |  |
| 12 |  <p><u>Pompes sur les pieds</u></p>  | 1 | 25 | 10 sec |  |
| 13 |  <p><u>Jumping jacks</u></p>         | 1 | 20 | 10 sec |  |
| 14 |  <p><u>Fentes sautées</u></p>        | 1 | 20 | 10 sec |  |
| 15 |  <p><u>Jumping jacks</u></p>         | 1 | 15 | 10 sec |  |

|    |  |   |    |        |  |
|----|--|---|----|--------|--|
| 16 |  <p><u>Squat sauté</u></p>    | 1 | 15 | 10 sec |  |
| 17 |  <p><u>Jumping jacks</u></p>  | 1 | 10 | 10 sec |  |
| 18 |  <p><u>Crunch</u></p>         | 1 | 10 | 10 sec |  |
| 19 |  <p><u>Jumping jacks</u></p> | 1 | 50 | 10 sec |  |
| 20 |  <p><u>Burpee</u></p>       | 1 | 5  | 10 sec |  |

## CIRCUIT GÉANT :

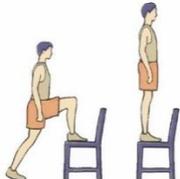
|   | EXERCICE  | SÉRIES | REPS | REPOS | NOTE |
|---|---|--------|------|-------|------|
| 1 |  <p><a href="#">Swissball squat &amp; reach</a></p>      | 3      | 10   | -     |      |
| 2 |  <p><a href="#">Split squat sur swissball</a></p>        | 3      | 10   | -     |      |
| 3 |  <p><a href="#">V-up avec swissball</a></p>             | 3      | 10   | -     |      |
| 4 |  <p><a href="#">Ab rollout avec swissball</a></p>      | 3      | 10   | -     |      |
| 5 |  <p><a href="#">Relevé de jambes sur swissball</a></p> | 3      | 10   | -     |      |

|          |   |          |           |              |  |
|----------|---|----------|-----------|--------------|--|
| <p>6</p> |  <p><a href="#">Bird dog sur swissball</a></p> | <p>3</p> | <p>10</p> | <p>-</p>     |  |
| <p>7</p> |  <p><a href="#">Superman sur swissball</a></p> | <p>3</p> | <p>10</p> | <p>2 min</p> |  |

**POUSSETTE EN MARCHÉ :**

|   | EXERCICE   | SÉRIES | REPS  | REPOS  | NOTE |
|---|--|--------|-------|--------|------|
| 1 | Marche rapide avec poussette   | 1      | 5 min | -      |      |
| 2 | <br><a href="#">Fentes marchées avec kickback</a>         | 3      | 20    | 30 sec |      |
| 3 | <br><a href="#">Squat alterné avec élévation latérale</a> | 3      | 20    | 30 sec |      |

**POUSSETTE À L'ARRÊT :**

|   | EXERCICE  | SÉRIES | REPS | REPOS  | NOTE |
|---|---|--------|------|--------|------|
| 1 | <br><a href="#">Step up sur banc</a>     | 3      | 20   | 60 sec |      |
| 2 | <br><a href="#">Dips sur banc</a>        | 3      | 15   | 60 sec |      |
| 3 | <br><a href="#">Pompes sur les pieds</a> | 3      | 10   | 60 sec |      |

# À PROPOS



Hello, moi c'est Gwen et je partage ma passion de l'entraînement de musculation et de la nutrition sur mon blog depuis 2011.

Pour vous aider à démarrer et à atteindre vos objectifs je propose des articles, des programmes gratuits, des programmes payants et/ou personnalisés à imprimer, des outils en ligne gratuits, un espace communauté, des guides complets etc.

J'espère que ce programme vous aidera à atteindre vos objectifs et à vous sentir mieux dans votre corps. Si vous avez des questions n'hésitez pas à me faire un petit mail, je réponds à tous les messages que je reçois 😊

À très vite,

**Gwen**

[www.musculationaufeminin.com](http://www.musculationaufeminin.com)



## Guide Complet « Entraînement + Alimentation »

[Débutant à intermédiaire]

Pour celles qui n'ont pas le temps de lire tous mes articles, mais qui veulent comprendre ce qu'elles font et concevoir un programme d'entraînement et d'alimentation sur-mesure, ce guide est fait pour vous. Vous y trouverez 12 programmes d'entraînement pour tous les niveaux et objectifs. Ainsi que ma méthode d'alimentation simple et sans compter.

- ✓ Mes conseils pour (enfin) se lancer et progresser
- ✓ Mettre en pratique ce qui marche vraiment
- ✓ 12 programmes d'entraînement - en salle ou à la maison
- ✓ Mon programme d'alimentation sans compter, simple et efficace

[En savoir plus](#)

## 30 JOURS DE MENUS FITNESS

- ✓ 30 MENUS DIFFÉRENTS
- ✓ REPAS & COLLATION
- ✓ POUR SÈCHE ET/OU PRISE DE MUSCLE
- ✓ CALORIES & MACROS DE CHAQUE MENU
- ✓ DES MENUS SIMPLES & ÉQUILIBRÉS

À TÉLÉCHARGER SUR [WWW.MUSCULATIONAUFEMININ.COM](http://WWW.MUSCULATIONAUFEMININ.COM)