



**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> Circuit	<b>ABDOS</b> Circuit	<b>SÉANCE FLASH</b> 15 minutes	<b>SWISSBALL</b> Circuit	<b>FULL BODY</b> Circuit	<b>TRAINING POUSSETTE</b>	<i>Repos</i>
S2	<b>SÉANCE FLASH</b> 15 minutes	<b>ABDOS</b> Circuit	<b>FULL BODY</b> Circuit	<b>SWISSBALL</b> Circuit	<b>SÉANCE FLASH</b> 15 minutes	<b>TRAINING POUSSETTE</b>	<i>Repos</i>
S3	<b>FULL BODY</b> Circuit	<b>ABDOS</b> Circuit	<b>SÉANCE FLASH</b> 15 minutes	<b>SWISSBALL</b> Circuit	<b>FULL BODY</b> Circuit	<b>TRAINING POUSSETTE</b>	<i>Repos</i>
S4	<b>SÉANCE FLASH</b> 15 minutes	<b>ABDOS</b> Circuit	<b>FULL BODY</b> Circuit	<b>SWISSBALL</b> Circuit	<b>SÉANCE FLASH</b> 15 minutes	<b>TRAINING POUSSETTE</b>	<i>Repos</i>

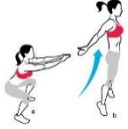


- ✓ Afin que ce soit le plus pratique possible, je vous ai décliné le programme sous la forme de tableau prérempli. Vous n'avez plus qu'à imprimer et noter ce que vous avez fait.
- ✓ Le nom des exercices est cliquable et vous permet de visualiser une vidéo du mouvement.
- ✓ **Les circuits** : composés 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	 <a href="#">Squat sauté</a>	3	15	-	
2	 <a href="#">Fentes arrières croisées</a>	3	20	-	
3	 <a href="#">Planche Jack</a>	3	15	90 sec	




## CIRCUIT N°2 :

	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <a href="#">Lunge kicks</a>	3	15	-	
2	 <a href="#">Fentes arrières croisées</a>	3	10	-	
3	 <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	

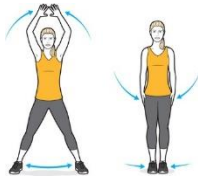

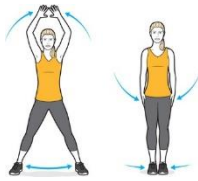

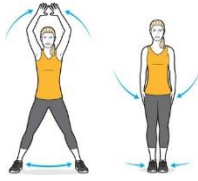

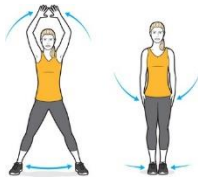
## CIRCUIT N°4 :

	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 :

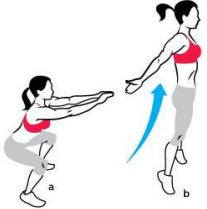


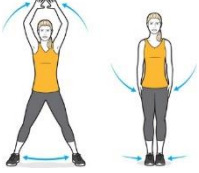

	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <a href="#">Double crunch</a>	3	10	-	
2	 <a href="#">Flutter kicks</a>	3	20	-	
3	 <a href="#">Crunch latéral</a>	3	20	-	
4	 <a href="#">Crunch butterfly</a>	3	20	-	
5	 <a href="#">Reverse crunch</a>	3	20	-	
6	 <a href="#">Planche coudes/bras alternés</a>	3	10	-	

<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>	

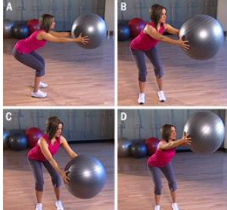



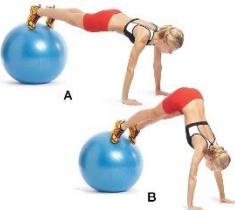
	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <p><a href="#">Jumping jacks</a></p>	1	50	10 sec	
2	 <p><a href="#">Crunch</a></p>	1	50	10 sec	
3	 <p><a href="#">Jumping jacks</a></p>	1	45	10 sec	
4	 <p><a href="#">Squat au poids du corps</a></p>	1	45	10 sec	
5	 <p><a href="#">Jumping jacks</a></p>	1	40	10 sec	
6	 <p><a href="#">Crunch</a></p>	1	40	10 sec	
7	 <p><a href="#">Jumping jacks</a></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><a href="#">Squat sauté</a></p>	1	15	10 sec	
17	 <p><a href="#">Jumping jacks</a></p>	1	10	10 sec	
18	 <p><a href="#">Crunch</a></p>	1	10	10 sec	
19	 <p><a href="#">Jumping jacks</a></p>	1	50	10 sec	
20	 <p><a href="#">Burpee</a></p>	1	5	10 sec	

## CIRCUIT GÉANT :

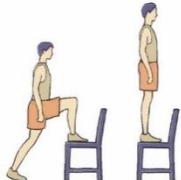


	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <p><a href="#">Swissball squat &amp; reach</a></p>	3	10	-	
2	 <p><a href="#">Split squat sur swissball</a></p>	3	10	-	
3	 <p><a href="#">V-up avec swissball</a></p>	3	10	-	
4	 <p><a href="#">Ab rollout avec swissball</a></p>	3	10	-	
5	 <p><a href="#">Relevé de jambes 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	 <a href="#">Fentes marchées avec kickback</a>	3	20	30 sec	
3	 <a href="#">Squat alterné avec élévation latérale</a>	3	20	30 sec	

**POUSSETTE À L'ARRÊT :**

	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <a href="#">Step up sur banc</a>	3	20	60 sec	
2	 <a href="#">Dips sur banc</a>	3	15	60 sec	
3	 <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.

[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)