

PROGRAMME POST-GROSSESSE

12 SEMAINES - PAR JAMIE EASON



PHASE 2

*Musculation*auféminin 

PHASE 2

PLANNING SUR 4 SEMAINES :

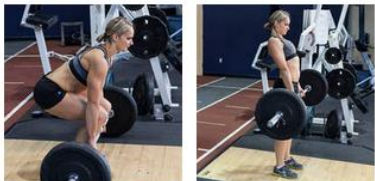




	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
S5	BAS + DOS Musculation	CARDIO Au choix	HAUT DU CORPS Musculation	CARDIO Au choix	FULL BODY Musculation	CARDIO Au choix	<i>Repos</i>
S6	BAS + DOS Musculation	CARDIO Au choix	HAUT DU CORPS Musculation	CARDIO Au choix	FULL BODY Musculation	CARDIO Au choix	<i>Repos</i>
S7	BAS + DOS Musculation	CARDIO Au choix	HAUT DU CORPS Musculation	CARDIO Au choix	FULL BODY Musculation	CARDIO Au choix	<i>Repos</i>
S8	BAS + DOS Musculation	CARDIO Au choix	HAUT DU CORPS Musculation	CARDIO Au choix	FULL BODY Musculation	CARDIO Au choix	<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 vos charges.
- ✓ Certains exercices sont cliquables et vous permettent de visualiser une vidéo du mouvement.

Bon courage !

Gwen






www.musculationaufeminin.com

	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <p>Soulevé de terre barre</p>	3	15	1 min	
2	 <p>Rowing barre</p>	3	15	1 min	
3	 <p>Fentes avant marchées</p>	3	10 <i>par jambe</i>	1 min	
4	 <p>Hip thrust barre</p>	3	15	1 min	
5	 <p>Glute bridge barre</p>	3	15	1 min	

Choisir entre :

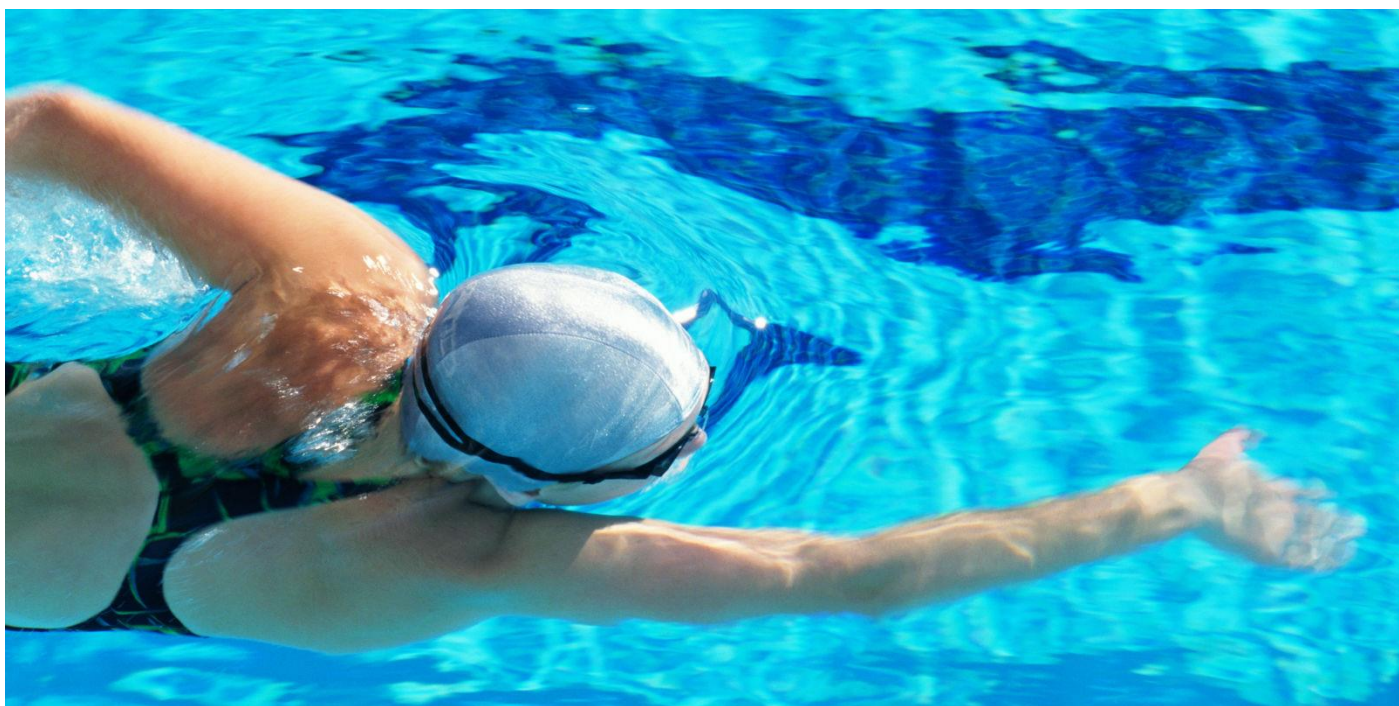
- CIRCUIT FULL BODY (Phase 1)
- SEANCE FLASH 15 MIN (Phase 1)
- 30 MIN DE CARDIO CLASSIQUE (Course à pied, vélo, rameur, natation...en intérieur ou extérieur)







	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <p>Développé militaire machine</p>	3	10	1 min	
2	 <p>Pompes sur les pieds (ou les genoux)</p>	3	10	1 min	
3	 <p>Dips sur banc</p>	3	10	1 min	
4	 <p>Oiseau inversé assis penché haltères</p>	3	10	1 min	
5	 <p>Élévations latérales haltères</p>	3	10	1 min	

Choisir entre :

- CIRCUIT FULL BODY (Phase 1)
- SEANCE FLASH 15 MIN (Phase 1)
- 30 MIN DE CARDIO CLASSIQUE (Course à pied, vélo, rameur, natation...en intérieur ou extérieur)



	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <p>Thruster barre</p>	3	20	1 min	
2	 <p>Inverted row</p>	3	10	1 min	
3	 <p>Split squat barre</p>	3	10 <i>par jambe</i>	1 min	
4	 <p>Renegade row</p>	3	20	1 min	

Choisir entre :

- CIRCUIT FULL BODY (Phase 1)
- SEANCE FLASH 15 MIN (Phase 1)
- 30 MIN DE CARDIO CLASSIQUE (Course à pied, vélo, rameur, natation...en intérieur ou extérieur)



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



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