



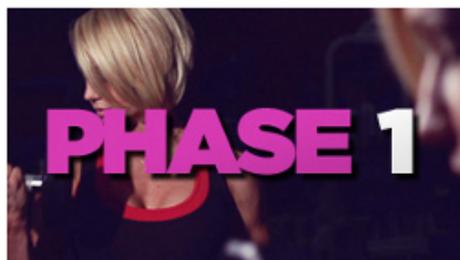
JAMIE EASON'S LIVEFIT

12 SEMAINES DE PROGRAMME

**Modelez le corps
que vous avez toujours voulu
en 12 semaines !**



3 PHASES DE 4 SEMAINES : PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT & PLANNING D'ALIMENTATION



PHASE 1

Début de la transformation en s'entraînant avec des charges et en prenant de bonnes habitudes alimentaires



PHASE 2

Ajout du cardio et réduction des glucides pour sculpter le muscle et faire fondre la masse graisseuse



PHASE 3

Intensification de l'entraînement, HIIT et surpersets, apport cyclique des glucides et définition finale de votre nouveau corps !

ENTRAÎNEMENT – PHASE 1

Voici le récapitulatif des 4 semaines d'entraînement de la première phase du programme :

Semaine 1	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
	Pectoraux + Triceps	Dos + Biceps	Jambes	Épaules + Abdos	Repos	Repos	Repos
Semaine 2	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
	Pectoraux + Triceps	Dos + Biceps	Jambes	Épaules + Abdos	Repos	Repos	Repos
Semaine 3	Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
	Jambes	Dos + Biceps	Pectoraux + Triceps	Jambes	Épaules + Abdos	Repos	Repos
Semaine 4	Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
	Jambes	Dos + Biceps	Pectoraux + Triceps	Jambes	Épaules + Abdos	Repos	Repos

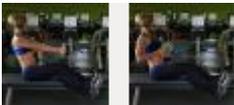
Nous voici au premier jour du programme. Le début de votre nouveau mode de vie, la première étape vers votre nouveau corps et notre premier entraînement ensemble. Soyez prête pour votre transformation ! Voici les points importants avant de commencer :

- C'est la phase d'endurance du muscle : nous allons préparer vos muscles avant d'utiliser des charges plus lourdes et d'augmenter l'intensité de l'entraînement.
- Nous ferons 3 séries de 12 répétitions pour chaque exercice.
- Nous prendrons 1 minute de temps de repos entre chaque série.
- Nous travaillerons à 60% d'intensité (soit des charges à 60% de votre maximum).
- La séance devrait durer environ 1 heure.

EXO N°1		<u>Pompes prise large</u> 3 x 12
EXO N°2		<u>Développé couché haltères</u> 3 x 12
EXO N°3		<u>Écarté couché poulie</u> 3 x 12
EXO N°4		<u>Pompes prise serrée</u> 3 x 12
EXO N°5		<u>Extension triceps debout haltère</u> 3 x 12
EXO N°6		<u>Extension triceps poulie</u> 3 x 12

NOTE : Pour chaque exercice une vidéo détaillée de l'exercice en cliquant sur le [nom de l'exercice](#).

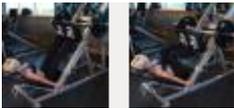
Aujourd'hui nous allons travailler le dos et les biceps, qui vous aideront à vous donner une superbe silhouette, en particulier dans votre robe préférée ! Souvenez-vous que nous modérons pour le moment l'intensité, nous y viendrons bien assez tôt. Avant d'arriver à la salle, laissez de côté vos soucis du travail au travail et ceux de la maison à la maison...soyez à 100% dans ce que vous faites !

EXO N°1		<u>Tirage vertical buste prise large</u> 3 x 12
EXO N°2		<u>Tirage vertical haltère</u> 3 x 12
EXO N°3		<u>Tirage horizontal poulie</u> 3 x 12
EXO N°4		<u>Tirage vertical buste prise serrée supination</u> 3 x 12
EXO N°5		<u>Biceps curl haltère alterné</u> 3 x 12
EXO N°6		<u>Biceps curl haltère alterné au pupitre</u> 3 x 12
EXO N°7		<u>Biceps poulie debout</u> 3 x 12

NOTE : Pour chaque exercice une vidéo détaillée de l'exercice en cliquant sur le [nom de l'exercice](#).

Nous allons maintenant bosser pour avoir de magnifiques jambes, mais sans se torturer des heures sur le tapis de course...n'oubliez pas que l'on ne parle pas du tout de cardio pour le moment. Quelques astuces avant d'aller à la salle :

- Visualisez bien votre entraînement avant de partir à la salle.
- Pensez à bien vous échauffer et faites bien attention à vos articulations.
- Regardez bien les vidéos des exercices afin d'effectuer parfaitement les mouvements.

EXO N°1		<u>Presse à cuisses</u> 3 x 12
EXO N°2		<u>Leg extensions</u> 3 x 12
EXO N°3		<u>Squat sumo</u> 3 x 12
EXO N°4		<u>Machine ischios</u> 3 x 12
EXO N°5		<u>Mollets debout</u> 3 x 12
EXO N°6		<u>Mollets assis</u> 3 x 12

NOTE : Pour chaque exercice une vidéo détaillée de l'exercice en cliquant sur le [nom de l'exercice](#).

Si vous avez bien suivi mon plan d'alimentation et que vous vous êtes bien reposé après les entraînements, vous devriez avoir plein d'énergie pour cette dernière séance de la semaine !

EXO N°1

Développé militaire haltères assis

3 x 12

EXO N°2

Élévation frontale haltères

3 x 12

EXO N°3

Élévation latérale haltères

3 x 12

EXO N°4

Élévation latérale assis

3 x 12

EXO N°5

Crunch sur balle

3 x 12

EXO N°6

Air bike

3 x 12

NOTE : Pour chaque exercice une vidéo détaillée de l'exercice en cliquant sur le [nom de l'exercice](#).

Aujourd'hui repos bien mérité ! Si vos muscles sont douloureux, pas de panique au contraire, vous pouvez être fière de vous. Votre corps s'adapte à votre nouvelle activité. Douleur = Progrès. Voilà pourquoi il est d'autant plus important de se reposer. Aujourd'hui, faites bien attention à :

- *Boire au moins 2 litres d'eau.*
- *Prendre des multi-vitamines.*
- *Ne pas oublier de prendre des oméga d'origine marine.*

Un autre jour de repos. Profitez-en pour vous relaxer. Même si nous ne sommes qu'à la première semaine, commencer à voir les changements positifs que cela vous a apporté ! Même si le corps n'est pas encore métamorphosé, vous devez commencer à vous sentir mieux, plus en forme.

Ça y est, nous sommes à la fin de la première semaine de transformation. Rappelez-vous :
Vous devez manger régulièrement toutes les 2/3 heures pour garder votre métabolisme en activité et récupérer un maximum. Si votre corps sait qu'il va être nourri fréquemment, il va moins stocker.
Nous entraînons les pectoraux et triceps demain, reposez-vous et faites en sorte de bien prendre vos 8 heures de sommeil !

Bravo, première semaine de faite, plus que 11 ! Après 3 jours de repos, vous devez vous sentir frais et reposé pour soulever un peu plus de poids.

EXO N°1



Pompes prise large

3 x 12

EXO N°2



Développé couché haltères

3 x 12

EXO N°3



Écarté couché poulie

3 x 12

EXO N°4



Pompes prise serrée

3 x 12

EXO N°5



Extension triceps debout haltère

3 x 12

EXO N°6



Extension triceps poulie

3 x 12

Il est temps d'attraper son sac, direction la salle de sport pour se construire un dos sexy !

EXO N°1



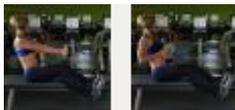
Tirage vertical buste prise large
3 x 12

EXO N°2



Tirage vertical haltère
3 x 12

EXO N°3



Tirage horizontal poulie
3 x 12

EXO N°4



Tirage vertical buste prise serrée supination
3 x 12

EXO N°5



Biceps curl haltère alterné
3 x 12

EXO N°6



Biceps curl haltère alterné au pupitre
3 x 12

EXO N°7



Biceps poulie debout
3 x 12

EXO N°1



Presse à cuisses
3 x 12

EXO N°2



Leg extensions
3 x 12

EXO N°3



Squat sumo
3 x 12

EXO N°4



Machine ischios
3 x 12

EXO N°5



Mollets debout
3 x 12

EXO N°6



Mollets assis
3 x 12

Si vous avez bien suivi mon plan d'alimentation et que vous vous êtes bien reposé après les entraînements, vous devriez avoir plein d'énergie pour cette dernière séance de la semaine !

EXO N°1

Développé militaire haltères assis

3 x 12

EXO N°2

Élévation frontale haltères

3 x 12

EXO N°3

Élévation latérale haltères

3 x 12

EXO N°4

Élévation latérale assis

3 x 12

EXO N°5

Crunch sur balle

3 x 12

EXO N°6

Air bike

3 x 12

Il est temps de se reposer, vous l'avez bien mérité ! J'en profite pour vous parler des conservateurs que l'on trouve dans les aliments. Il ne faut pas les sous-estimer, on a beau ne pas les voir, ils sont bien là. Une règle simple : quand vous lisez l'étiquette et que vous n'arrivez pas à lire certains ingrédients imprononçables, c'est que vous devriez tout simplement éviter de les manger !

Deux additifs à limiter voire complètement éviter :

- Le sodium
- Le sirop de glucose

Comme vous n'allez pas à la salle aujourd'hui, nous avons un peu de temps, parlons un peu des amandes. Vraiment délicieuses et nutritives ! Les amandes contiennent la répartition idéale entre les protéines et les bons lipides (oui oui ça existe).

L'en-cas pratique : du beurre d'amande, du lait d'amande ou tout simplement une poignée d'amandes.

Pensez à vous relaxer, à faire des étirements, à manger de bons aliments sains...

Aujourd'hui débute notre premier entraînement de prise de muscle du programme. Nous allons continuer ainsi pendant 6 semaines, en variant nos entraînements. C'est parti !

EXO N°1		<u>Leg extensions</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>Squat sumo</u> 3 x 10
EXO N°3		<u>Fentes avant barre</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Soulevé de terre 1 jambe</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Machine ischios allongé</u> 3 x 10
EXO N°6		<u>Mollets assis</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Mollets debout</u> 3 x 10

Si vous espérez vous reposer aujourd'hui c'est raté ! Nous avons rendez-vous avec notre dos et nos biceps, ne les faisons pas attendre !

EXO N°1

Hammer machine tirage dos

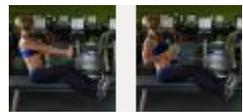
3 x 10

EXO N°2

Tirage vertical buste prise large

3 x 10

EXO N°3

Tirage horizontal poulie

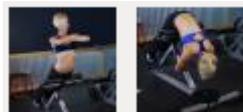
3 x 10

EXO N°4

T-Bar

3 x 10

EXO N°5

Hyper-extensions

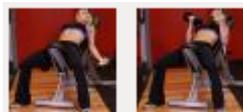
3 x 10

EXO N°6

Curl barre

3 x 10

EXO N°7

Curl haltères incliné

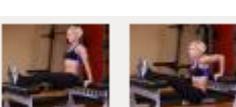
3 x 10

EXO N°8

Curl haltères debout prise marteau

3 x 10

Désormais votre corps devrait être capable de gérer plus d'entraînement et plus de charges. Continuez ainsi. Vous pourriez vous étonner vous même de vos performances ! Chaque jour est un pas de plus vers une vie plus saine.

EXO N°1		<u>Pompes prise large</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>Développé incliné haltères</u> 3 x 10
EXO N°3		<u>Ecarté couché haltères</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Ecarté décliné haltères</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Dips au banc</u> 3 x 10
EXO N°6		<u>Barre au front</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Triceps Kickback</u> 3 x 10
EXO N°8		<u>Extension triceps debout haltère</u> 3 x 10
EXO N°9		<u>Extension triceps poulie</u> 3 x 10

Aujourd'hui nous allons travailler à nouveau les jambes, il est possible de travailler 2 fois le même muscle dans la semaine, mais pensez à prendre au moins 24 à 48 heures de repos entre les deux séances.

EXO N°1

Leg extensions

3 x 10

EXO N°2

Squat sumo

3 x 10

EXO N°3

Fentes avant barre

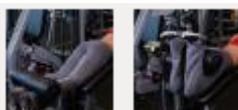
3 x 10

EXO N°4

Soulevé de terre 1 jambe

3 x 10

EXO N°5

Machine ischios allongé

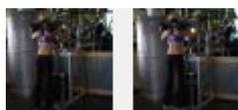
3 x 10

EXO N°6

Mollets assis

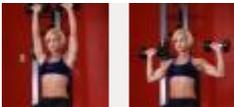
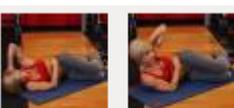
3 x 10

EXO N°7

Mollets debout

3 x 10

Pas encore de repos pour votre corps, si vous avez besoin d'un petit boost de motivation, pensez comme vous allez être superbe dans cette petite robe noire...

EXO N°1		<u>Développé militaire haltères assis</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>Élévations latérales à la poulie</u> 3 x 10
EXO N°3		<u>Élévations frontales haltères</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Développé Arnold</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 10
EXO N°6		<u>Élévations latérales assis</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Crunch</u> 3 x 10
EXO N°8		<u>Relevé de jambes à la chaise romaine</u> 3 x 10
EXO N°9		<u>Crunch obliques</u> 3 x 10 (chaque côté)

Ce n'est pas parce que l'entraînement de la semaine est terminé que l'on doit s'arrêter de manger sainement, n'est-ce pas ? Voici quelques remarques à ce sujet :

- *La façon de cuisiner a une fort impact sur la qualité finale de votre repas. Privilégiez la cuisson vapeur, au four ou sur le grill.*
- *Abandonnez tout ce qui est friture, ne rien frire, que ce soit au beurre ou à l'huile.*
- *Usez et abusez des épices ! Elles donnent du goût à vos plats, ne contiennent pas de calories et ont même des bonus santé.*

Nous avons parlé hier des modes de cuisson, parlons aujourd'hui des courses au supermarché :

- *Ayez le réflexe de lire attentivement les informations nutritionnelles à chaque fois. Comme nous l'avons déjà évoqué, exigez uniquement des ingrédients naturels. Attention aux graisses saturées et aux huiles hydrogénées, à éviter !*
- *Les produits allégés ne sont pas forcément les meilleurs. Allégés en matières grasses oui, mais généralement riches en sucres rapides !*
- *Limitez autant que possible les plats préparés. L'idéal est de n'acheter que des produits frais, non transformés.*

Vous pouvez toujours marcher ? Alors vous être prêts pour l'entraînement des jambes !

EXO N°1



Leg extensions
3 x 10

EXO N°2



Squat sumo
3 x 10

EXO N°3



Fentes avant barre
3 x 10

EXO N°4



Soulevé de terre 1 jambe
3 x 10

EXO N°5



Machine ischios allongé
3 x 10

EXO N°6



Mollets assis
3 x 10

EXO N°7



Mollets debout
3 x 10

EXO N°1



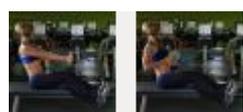
Hammer machine tirage dos
3 x 10

EXO N°2



Tirage vertical buste prise large
3 x 10

EXO N°3



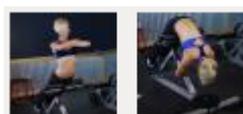
Tirage horizontal poulie
3 x 10

EXO N°4



T-Bar
3 x 10

EXO N°5



Hyper-extensions
3 x 10

EXO N°6



Curl barre
3 x 10

EXO N°7



Curl haltères incliné
3 x 10

EXO N°8



Curl haltères debout prise marteau
3 x 10

Vous voulez des bras fermes ? Alors donnez-vous à fond pour l'entraînement des triceps !

EXO N°1



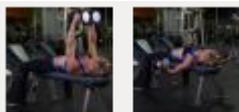
Pompes prise large
3 x 10

EXO N°2



Développé incliné haltères
3 x 10

EXO N°3



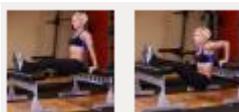
Ecarté couché haltères
3 x 10

EXO N°4



Ecarté décliné haltères
3 x 10

EXO N°5



Dips au banc
3 x 10

EXO N°6



Barre au front
3 x 10

EXO N°7



Triceps Kickback
3 x 10

EXO N°8



Extension triceps debout haltère
3 x 10

EXO N°9



Extension triceps poulie
3 x 10

EXO N°1

Leg extensions

3 x 10

EXO N°2

Squat sumo

3 x 10

EXO N°3

Fentes avant barre

3 x 10

EXO N°4

Soulevé de terre 1 jambe

3 x 10

EXO N°5

Machine ischios allongé

3 x 10

EXO N°6

Mollets assis

3 x 10

EXO N°7

Mollets debout

3 x 10

Les épaules et les abdos, de précieux atouts chez une femme pour une allure sportive !

EXO N°1		<u>Développé militaire haltères assis</u> 3 x 10
EXO N°2		<u>Élévations latérales à la poulie</u> 3 x 10
EXO N°3		<u>Élévations frontales haltères</u> 3 x 10
EXO N°4		<u>Développé Arnold</u> 3 x 10
EXO N°5		<u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 10
EXO N°6		<u>Élévations latérales assis</u> 3 x 10
EXO N°7		<u>Crunch</u> 3 x 10
EXO N°8		<u>Relevé de jambes à la chaise romaine</u> 3 x 10
EXO N°9		<u>Crunch obliques</u> 3 x 10 (chaque côté)

La caséine est une protéine qui provient généralement du lait, tout comme la whey. La principale différence entre les deux est le temps d'assimilation. La whey est une protéine à assimilation rapide, idéale juste après l'entraînement, tandis que la caséine est une protéine à assimilation lente. La caséine va donc nourrir votre muscle pendant 7 à 8 heures. Ce qui est très pratique au coucher par exemple.

Parlons un peu des différentes sources de protéines. Tout d'abord il y a les viandes maigres, le poulet et la dinde.

Concernant le poisson, l'un de mes préférés est le tilapia, car facile à cuisiner, très goûteux et l'un des poissons les plus sains.

Si vous devez manger une viande rouge de temps en temps, contrôlez bien son origine car elle peut être gage de qualité.

Pour les végétariens, vous avez les produits dérivés de toutes les variétés de noix, des pois, du soja et du chanvre.

Souvenez-vous que les protéines sont cruciales pour le développement musculaire et la récupération. Ne lésinez pas sur ce super nutriment !