



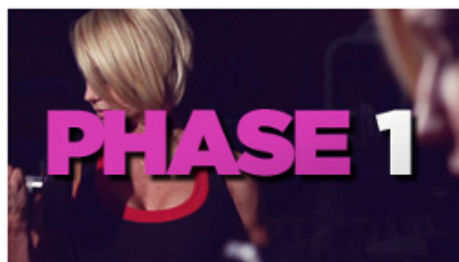
JAMIE EASON'S
LIVEFIT

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 grasseuse



PHASE 3

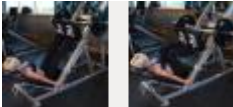


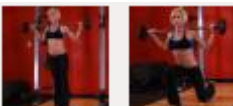
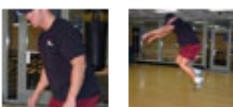


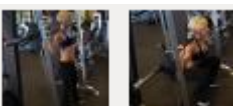
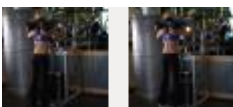

Intensification de l'entraînement, HIIT et surpersets, apport cyclique des glucides et définition finale de votre nouveau corps !

ENTRAÎNEMENT – PHASE 3



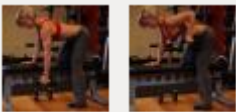
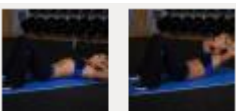
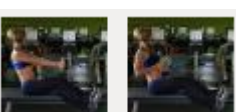




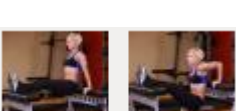
Voici le récapitulatif des 4 semaines d'entraînement de la troisième phase du programme :







Semaine 9	Jour 57	Jour 58	Jour 59	Jour 60	Jour 61	Jour 62	Jour 63
	Quadriceps, Mollets	Dos, Bras, Abdos + HIIT	Pecs, Épaules, Abdos + HIIT	Ischios, Fessiers + Mollets	Dos, Biceps, Abdos + HIIT	Épaules, Triceps, Mollets + HIIT	Repos
Semaine 10	Jour 64	Jour 65	Jour 66	Jour 67	Jour 68	Jour 69	Jour 70
	Quadriceps, Mollets	Dos, Bras, Abdos + HIIT	Pecs, Épaules, Abdos + HIIT	Ischios, Fessiers + Mollets	Dos, Biceps, Abdos + HIIT	Épaules, Triceps, Mollets + HIIT	Repos
	LOW-CARB	LOW-CARB	LOW-CARB	HIGH-CARB	LOW-CARB	LOW-CARB	LOW-CARB
Semaine 11	Jour 71	Jour 72	Jour 73	Jour 74	Jour 75	Jour 76	Jour 77
	Jambes	Dos, Abdos + Cardio	Pecs, Mollets + Cardio	Bras, Abdos + Cardio	Épaules + Cardio	Cardio	Repos
	HIGH-CARB	LOW-CARB	LOW-CARB	LOW-CARB	HIGH-CARB	LOW-CARB	LOW-CARB
Semaine 12	Jour 78	Jour 79	Jour 80	Jour 81	Jour 82	Jour 83	Jour 84
	Jambes	Dos, Abdos + Cardio	Pecs, Mollets + Cardio	Bras, Abdos + Cardio	Épaules + Cardio	Cardio	Repos
	LOW-CARB	HIGH-CARB	LOW-CARB	LOW-CARB	LOW-CARB	HIGH-CARB	LOW-CARB

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter).







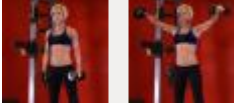


EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Presse à cuisses</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Squat sauté</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Récupération active 1 min]</i> <u>Squat 1 jambe à la barre guidée</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Superset B]</i> <u>Fentes avant barre</u> 3 x 20
EXO N°5		<i>[Superset B]</i> <u>Sauts en longueur</u> 3 x 20 (10 en avant et 10 en arrière)
EXO N°6		<i>[Superset C]</i> <u>Leg extensions</u> 3 x 20
EXO N°7		<i>[Superset C]</i> <u>Sauts latéraux</u> 3 x 20
EXO N°8		<u>Squat à la machine guidée</u> 3 x 30 (les talons sur un support légèrement surélevé)
EXO N°9		<i>[Récupération active 1 min]</i> <u>Mollets debout</u> 3 x 20
EXO N°10		<i>[Récupération active 1 min]</i> <u>Mollets à la presse</u> 3 x 20

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter).

EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Tirage vertical poulie prise large</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Tirage vertical poulie prise serrée</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Superset B]</i> <u>Rowing haltère alterné</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Superset B]</i> <u>Crunch</u> 3 x 15
EXO N°5		<i>[Superset C]</i> <u>Tirage horizontal</u> 3 x 15
EXO N°6		<i>[Superset C]</i> <u>Couteau suisse</u> 3 x 15
EXO N°7		<i>[Superset D]</i> <u>Rowing barre</u> 3 x 15
EXO N°8		<i>[Superset D]</i> <u>Moutain climbers</u> 3 x 20
EXO N°9		<i>[Superset E]</i> <u>Curl haltères alterné prise marteau</u> 3 x 20
EXO N°10		<i>[Superset E]</i> <u>Dips banc</u> 3 x 12

EXO N°11		<i>[Superset F]</i> <u>Curl barre au pupitre</u> 3 x 12
EXO N°12		<i>[Superset F]</i> <u>Pompes</u> 3 x 12
EXO N°13		<i>[Superset G]</i> <u>Extensions triceps à la poulie haute corde</u> 3 x 12
EXO N°14		<i>[Superset G]</i> <u>Moutain climbers</u> 3 x 20
EXO N°15		<i>[Superset H]</i> <u>Extension triceps à la corde sur poulie basse</u> 3 x 12
EXO N°16		<i>[Superset H]</i> <u>Air bike</u> 3 x 25
EXO N°17	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 min <u>HIIT</u> = 30 secondes sprint / 30 secondes récupération

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter). Pour les **Tripletset**, c'est le même principe que le superset mais avec 3 exercices à enchaîner au lieu de 2.

EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Développé incliné aux haltères</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Développé militaire haltères assis</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Superset B]</i> <u>Ecarté à la poulie</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Superset B]</i> <u>Pompes plyo avec Kettlebell</u> 3 x 12
EXO N°5		<i>[Superset C]</i> <u>Squat avec Kettlebell au dessus de la tête</u> 3 x 15
EXO N°6		<i>[Superset C]</i> <u>Couteau suisse</u> 3 x 15
EXO N°7		<i>[Tripletset A]</i> <u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 15
EXO N°8		<i>[Tripletset A]</i> <u>Soulevé menton aux haltères</u> 3 x 15
EXO N°9		<i>[Tripletset A]</i> <u>Burpees</u> 3 x 10

EXO N°10



[Tripletset B]
Dips à la chaise romaine
3 x 15

EXO N°11



[Tripletset B]
Relevé de jambes
3 x 15

EXO N°12





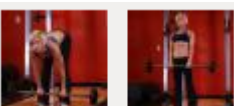

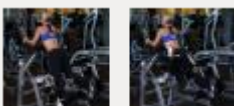

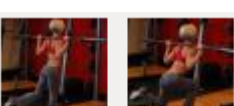
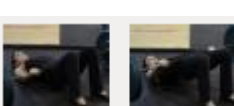
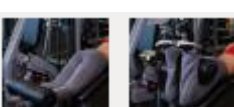
[Tripletset B]
Pompes
3 x 15

EXO N°13

Tapis de courses, vélo
elliptique...

30 min HIIT = 30 secondes sprint / 30 secondes récupération

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter). Pour les **Tripletset**, c'est le même principe que le superset mais avec 3 exercices à enchaîner au lieu de 2.

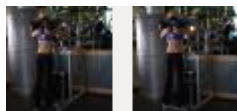
EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Machine ischios</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Fentes avant barre</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Superset B]</i> <u>Soulevé de terre jambes tendues</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Superset B]</i> <u>Squat 1 haltère</u> 3 x 15
EXO N°5		<i>[Superset C]</i> <u>Machine ischios debout</u> 3 x 15
EXO N°6		<i>[Superset C]</i> <u>Split Squat</u> 3 x 15
EXO N°7		<i>[Superset D]</i> <u>Squat 1 jambe avec banc</u> 3 x 15
EXO N°8		<i>[Superset D]</i> <u>Relevé de bassin</u> 3 x 15
EXO N°9		<i>[Superset E]</i> <u>Machine ischios allongé</u> 3 x 20

EXO N°10



[Superset E]
Moutain climbers
3 x 20

EXO N°11



[Tripletset A]
Mollets debout
3 x 20

EXO N°12



[Tripletset A]
Mollets assis
3 x 20


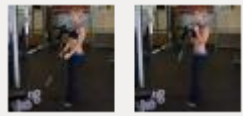



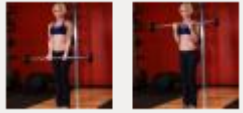
EXO N°13

Corde à sauter

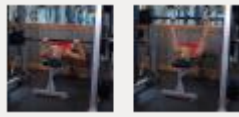
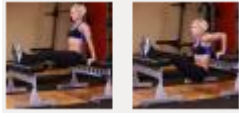


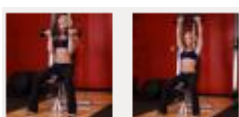



[Tripletset A]
3 x 1 min

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter). Pour les **Tripletset**, c'est le même principe que le superset mais avec 3 exercices à enchaîner au lieu de 2.

EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Tractions</u> 3 x 12
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Crunch</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Tripletset A]</i> <u>Tirage horizontal</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Tripletset A]</i> <u>Tirage horizontal corde jusqu'au visage</u> 3 x 15
EXO N°5		<i>[Tripletset A]</i> <u>Crunch inversé</u> 3 x 25
EXO N°6		<i>[Superset B]</i> <u>Pullover</u> 3 x 15
EXO N°7		<i>[Superset B]</i> <u>Crunch décliné</u> 3 x 15
EXO N°8		<i>[Tripletset B]</i> <u>Tirage vertical poulie prise large</u> 3 x 15
EXO N°9		<i>[Tripletset B]</i> <u>Tirage vertical poulie prise serrée</u> 3 x 15

EXO N°10		<p>[Tripleset B] <u>Crunch sur balle</u> 3 x 15</p>
EXO N°11		<p>[Superset C] <u>Curl à la poulie basse corde</u> 3 x 15</p>
EXO N°12		<p>[Superset C] <u>Spider Crunch</u> 3 x 15</p>
EXO N°13		<p>[Superset D] <u>Curl haltères alterné prise marteau</u> 3 x 15</p>
EXO N°14		<p>[Superset D] <u>Sauts sur place pieds joints</u> 3 x 15</p>
EXO N°15		<p><u>Curl barre</u> 3 x 21 (7 amplitude basse puis 7 amplitude haute puis 7 amplitude complète)</p>
EXO N°16	<p>Tapis de courses, vélo elliptique...</p>	<p>30 min <u>HIIT</u> = 30 secondes sprint / 30 secondes récupération</p>

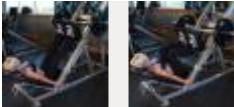


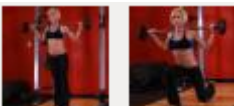
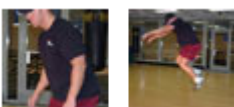


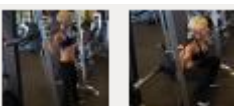
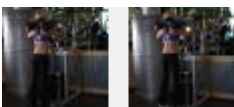

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter). Pour les **Tripletset**, c'est le même principe que le superset mais avec 3 exercices à enchaîner au lieu de 2.

EXO N°1		<i>[Récupération active 1 min]</i> <u>Développé couché à la barre guidée</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Dips banc</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Superset A]</i> <u>Moutain climbers</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Tripletset A]</i> <u>Soulevé menton aux haltères</u> 3 x 12
EXO N°5		<i>[Tripletset A]</i> <u>Développé Arnold</u> 3 x 12
EXO N°6	Corde à sauter	<i>[Tripletset A]</i> 3 x 1 min
EXO N°7		<i>[Tripletset B]</i> <u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 12
EXO N°8		<i>[Tripletset B]</i> <u>Extensions triceps à la poulie haute corde</u> 3 x 12
EXO N°9	Corde à sauter	<i>[Tripletset B]</i> 3 x 1 min
EXO N°10		<i>[Superset B]</i> <u>Pompes</u> 3 x 10 (les mains sur une balle)



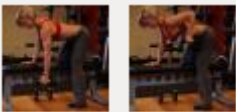
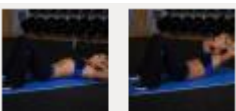
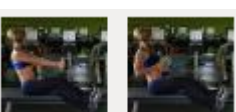




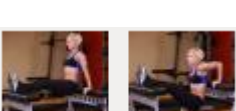
EXO N°11		<i>[Superset B]</i> <u>Pompes</u> 3 x 10
EXO N°12		<i>[Tripletset C]</i> <u>Mollets debout</u> 3 x 20
EXO N°13		<i>[Tripletset C]</i> <u>Mollets assis</u> 3 x 20
EXO N°14	Corde à sauter	<i>[Tripletset C]</i> 3 x 1 min
EXO N°15	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 min <u>HIIT</u> = 30 secondes sprint / 30 secondes récupération






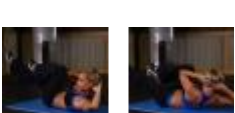
Alors comment vous sentez-vous à la fin de semaine 9ème semaine ? Cette semaine était supposée vous challenger, c'est donc normal si elle vous a paru un peu éprouvante. Prenez cette journée de repos au sérieux : pas d'activité physique du tout ! Votre corps a besoin de récupérer après tout ça. Profitez-en pour vous ressourcer un peu et préparer vos repas pour la semaine à venir.

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter).







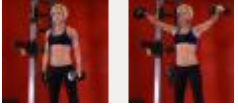


EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Presse à cuisses</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Squat sauté</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Récupération active 1 min]</i> <u>Squat 1 jambe à la barre guidée</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Superset B]</i> <u>Fentes avant barre</u> 3 x 20
EXO N°5		<i>[Superset B]</i> <u>Sauts en longueur</u> 3 x 20 (10 en avant et 10 en arrière)
EXO N°6		<i>[Superset C]</i> <u>Leg extensions</u> 3 x 20
EXO N°7		<i>[Superset C]</i> <u>Sauts latéraux</u> 3 x 20
EXO N°8		<u>Squat à la machine guidée</u> 3 x 30 (les talons sur un support légèrement surélevé)
EXO N°9		<i>[Récupération active 1 min]</i> <u>Mollets debout</u> 3 x 20
EXO N°10		<i>[Récupération active 1 min]</i> <u>Mollets à la presse</u> 3 x 20

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter).

EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Tirage vertical poulie prise large</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Tirage vertical poulie prise serrée</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Superset B]</i> <u>Rowing haltère alterné</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Superset B]</i> <u>Crunch</u> 3 x 15
EXO N°5		<i>[Superset C]</i> <u>Tirage horizontal</u> 3 x 15
EXO N°6		<i>[Superset C]</i> <u>Couteau suisse</u> 3 x 15
EXO N°7		<i>[Superset D]</i> <u>Rowing barre</u> 3 x 15
EXO N°8		<i>[Superset D]</i> <u>Moutain climbers</u> 3 x 20
EXO N°9		<i>[Superset E]</i> <u>Curl haltères alterné prise marteau</u> 3 x 20
EXO N°10		<i>[Superset E]</i> <u>Dips banc</u> 3 x 12

EXO N°11		<i>[Superset F]</i> <u>Curl barre au pupitre</u> 3 x 12
EXO N°12		<i>[Superset F]</i> <u>Pompes</u> 3 x 12
EXO N°13		<i>[Superset G]</i> <u>Extensions triceps à la poulie haute corde</u> 3 x 12
EXO N°14		<i>[Superset G]</i> <u>Moutain climbers</u> 3 x 20
EXO N°15		<i>[Superset H]</i> <u>Extension triceps à la corde sur poulie basse</u> 3 x 12
EXO N°16		<i>[Superset H]</i> <u>Air bike</u> 3 x 25
EXO N°17	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 min <u>HIIT</u> = 30 secondes sprint / 30 secondes récupération

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter). Pour les **Tripletset**, c'est le même principe que le superset mais avec 3 exercices à enchaîner au lieu de 2.

EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Développé incliné aux haltères</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Développé militaire haltères assis</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Superset B]</i> <u>Ecarté à la poulie</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Superset B]</i> <u>Pompes plyo avec Kettlebell</u> 3 x 12
EXO N°5		<i>[Superset C]</i> <u>Squat avec Kettlebell au dessus de la tête</u> 3 x 15
EXO N°6		<i>[Superset C]</i> <u>Couteau suisse</u> 3 x 15
EXO N°7		<i>[Tripletset A]</i> <u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 15
EXO N°8		<i>[Tripletset A]</i> <u>Soulevé menton aux haltères</u> 3 x 15
EXO N°9		<i>[Tripletset A]</i> <u>Burpees</u> 3 x 10

EXO N°10



[Triplet B]
Dips à la chaise romaine
3 x 15

EXO N°11



[Triplet B]
Relevé de jambes
3 x 15

EXO N°12





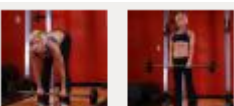

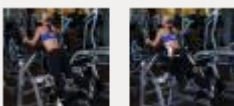

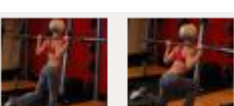
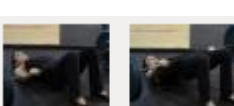
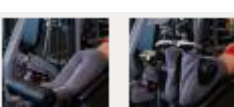
[Triplet B]
Pompes
3 x 15

EXO N°13

Tapis de courses, vélo
elliptique...

30 min HIIT = 30 secondes sprint / 30 secondes récupération

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter). Pour les **Tripletset**, c'est le même principe que le superset mais avec 3 exercices à enchaîner au lieu de 2.

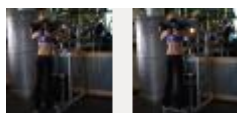
EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Machine ischios</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Fentes avant barre</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Superset B]</i> <u>Soulevé de terre jambes tendues</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Superset B]</i> <u>Squat 1 haltère</u> 3 x 15
EXO N°5		<i>[Superset C]</i> <u>Machine ischios debout</u> 3 x 15
EXO N°6		<i>[Superset C]</i> <u>Split Squat</u> 3 x 15
EXO N°7		<i>[Superset D]</i> <u>Squat 1 jambe avec banc</u> 3 x 15
EXO N°8		<i>[Superset D]</i> <u>Relevé de bassin</u> 3 x 15
EXO N°9		<i>[Superset E]</i> <u>Machine ischios allongé</u> 3 x 20

EXO N°10



[Superset E]
Moutain climbers
3 x 20

EXO N°11



[Tripletset A]
Mollets debout
3 x 20

EXO N°12



[Tripletset A]
Mollets assis
3 x 20


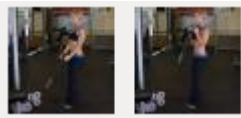



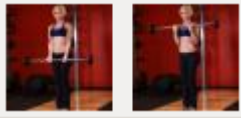
EXO N°13

Corde à sauter

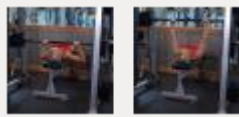



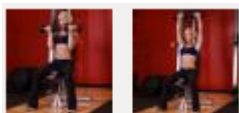
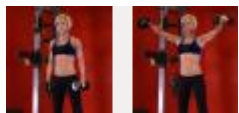


[Tripletset A]
3 x 1 min

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter). Pour les **Tripletset**, c'est le même principe que le superset mais avec 3 exercices à enchaîner au lieu de 2.

EXO N°1		<i>[Superset A]</i> <u>Tractions</u> 3 x 12
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Crunch</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Tripletset A]</i> <u>Tirage horizontal</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Tripletset A]</i> <u>Tirage horizontal corde jusqu'au visage</u> 3 x 15
EXO N°5		<i>[Tripletset A]</i> <u>Crunch inversé</u> 3 x 25
EXO N°6		<i>[Superset B]</i> <u>Pullover</u> 3 x 15
EXO N°7		<i>[Superset B]</i> <u>Crunch décliné</u> 3 x 15
EXO N°8		<i>[Tripletset B]</i> <u>Tirage vertical poulie prise large</u> 3 x 15
EXO N°9		<i>[Tripletset B]</i> <u>Tirage vertical poulie prise serrée</u> 3 x 15

EXO N°10		<i>[Triplet B]</i> <u>Crunch sur balle</u> 3 x 15
EXO N°11		<i>[Superset C]</i> <u>Curl à la poulie basse corde</u> 3 x 15
EXO N°12		<i>[Superset C]</i> <u>Spider Crunch</u> 3 x 15
EXO N°13		<i>[Superset D]</i> <u>Curl haltères alterné prise marteau</u> 3 x 15
EXO N°14		<i>[Superset D]</i> <u>Sauts sur place pieds joints</u> 3 x 15
EXO N°15		<u>Curl barre</u> 3 x 21 (7 amplitude basse puis 7 amplitude haute puis 7 amplitude complète)
EXO N°16	<p>Tapis de courses, vélo elliptique...</p>	30 min <u>HIIT</u> = 30 secondes sprint / 30 secondes récupération

Pour les exercices en **Superset**, vous devez enchaîner successivement sans temps de repos, les 2 exercices. Pour les exercices avec **Récupération active**, il s'agit d'effectuer un mouvement de récupération active à la place du temps de repos (ex : corde à sauter). Pour les **Tripletset**, c'est le même principe que le superset mais avec 3 exercices à enchaîner au lieu de 2.

EXO N°1		<i>[Récupération active 1 min]</i> <u>Développé couché à la barre guidée</u> 3 x 15
EXO N°2		<i>[Superset A]</i> <u>Dips banc</u> 3 x 15
EXO N°3		<i>[Superset A]</i> <u>Moutain climbers</u> 3 x 15
EXO N°4		<i>[Tripletset A]</i> <u>Soulevé menton aux haltères</u> 3 x 12
EXO N°5		<i>[Tripletset A]</i> <u>Développé Arnold</u> 3 x 12
EXO N°6	Corde à sauter	<i>[Tripletset A]</i> 3 x 1 min
EXO N°7		<i>[Tripletset B]</i> <u>Élévations latérales haltères</u> 3 x 12
EXO N°8		<i>[Tripletset B]</i> <u>Extensions triceps à la poulie haute corde</u> 3 x 12
EXO N°9	Corde à sauter	<i>[Tripletset B]</i> 3 x 1 min
EXO N°10		<i>[Superset B]</i> <u>Pompes</u> 3 x 10 (les mains sur une balle)

EXO N°11



[Superset B]
Pompes
3 x 10

EXO N°12



[Tripletset C]
Mollets debout
3 x 20

EXO N°13



[Tripletset C]
Mollets assis
3 x 20

EXO N°14

Corde à sauter

[Tripletset C]
3 x 1 min

EXO N°15


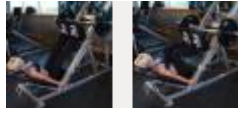
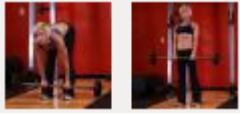

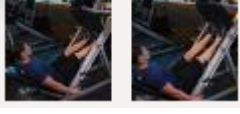
Tapis de courses, vélo
elliptique...

30 min HIIT = 30 secondes sprint / 30 secondes récupération




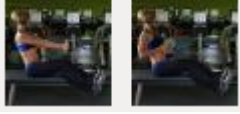



Comme nous disions la semaine dernière, gardez bien un jour de repos dans la semaine. Vous avez fourni un super effort, alors pas question de se jeter sur une pizza, pas aussi proche de la fin !

Plus que 2 semaines ! Un grand bravo pour avoir atteint la 11ème semaine ! C'est maintenant que les choses vont devenir intéressantes...et je veux dire par là qu'elles vont devenir sympas, inspirantes et oui, un peu éprouvante...mais vous pouvez le faire ! A partir d'aujourd'hui vous allez faire des **longues séries** pour les jambes, en enchaînant avec d'autres exercices. Vous aurez fait 150 répétitions dès le premier circuit, avec 3 à 5 minutes de temps de repos. Ceci implique que vous allez devoir **baisser un peu les charges** utilisées. La fatigue musculaire ne viendra plus des charges utilisées mais du **temps sous tension**. C'est parti !








Il s'agit d'un circuit, vous ferez 30 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 150 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 à 4 circuits.

EXO N°1		<u>Squat</u> 30 reps
EXO N°2		<u>Presse à cuisses</u> 30 reps
EXO N°3		<u>Soulevé de terre jambes tendues</u> 30 reps
EXO N°4		<u>Fentes avant barre</u> 30 reps
EXO N°5		<u>Mollets à la presse</u> 30 reps

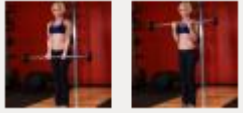





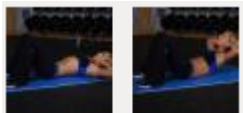
Il s'agit d'un circuit, vous ferez 20 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 140 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 circuits.

EXO N°1		<u>Soulevé de terre</u> 20 reps
EXO N°2		<u>Rowing barre</u> 20 reps
EXO N°3		<u>Tirage vertical poulie prise large</u> 20 reps
EXO N°4		<u>Tirage horizontal</u> 20 reps
EXO N°5		<u>Hyperextensions</u> 20 reps
EXO N°6		<u>Relevé de jambes</u> 20 reps
EXO N°7		<u>Air bike</u> 20 reps
EXO N°8	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 à 40 min de cardio Rythme cardiaque en dessous de (220 – [votre âge])

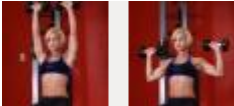


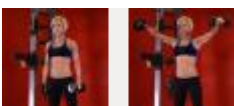


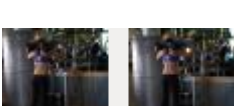
Il s'agit d'un circuit, vous ferez 20 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 140 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 circuits.

EXO N°1		<u>Développé couché</u> 20 reps
EXO N°2		<u>Développé incliné aux haltères</u> 20 reps
EXO N°3		<u>Ecarté couché aux haltères</u> 20 reps
EXO N°4		<u>Dips à la chaise romaine</u> 20 reps
EXO N°5		<u>Pompes</u> 20 reps
EXO N°6		<u>Mollets debout</u> 20 reps
EXO N°7		<u>Mollets assis</u> 20 reps
EXO N°8	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 à 40 min de cardio Rythme cardiaque en dessous de (220 – [votre âge])

Il s'agit d'un circuit, vous ferez 20 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 140 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 circuits.

EXO N°1		<u>Curl barre</u> 20 reps
EXO N°2		<u>Barre au front</u> 20 reps
EXO N°3		<u>Curl haltères alterné prise marteau</u> 20 reps
EXO N°4		<u>Triceps presse</u> 20 reps
EXO N°5		<u>Dips banc</u> 20 reps
EXO N°6		<u>Jackknife</u> 20 reps
EXO N°7		<u>Crunch</u> 20 reps
EXO N°8	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 à 40 min de cardio Rythme cardiaque en dessous de (220 – [votre âge])

Il s'agit d'un circuit, vous ferez 20 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 140 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 circuits.

EXO N°1		<u>Développé militaire haltères assis</u> 20 reps
EXO N°2		<u>Élévations latérales assis</u> 20 reps
EXO N°3		<u>Élévations frontales aux haltères</u> 20 reps
EXO N°4		<u>Élévations latérales haltères</u> 20 reps
EXO N°5		<u>Soulevé menton aux haltères</u> 20 reps
EXO N°6		<u>Mollets à la presse</u> 20 reps
EXO N°7		<u>Mollets debout</u> 20 reps
EXO N°8	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 à 40 min de cardio Rythme cardiaque en dessous de (220 – [votre âge])

Aujourd'hui nous allons uniquement faire du cardio. Je veux que vous fassiez 1 heure sur l'activité de votre choix, vélo, jogging, nage ... peu importe !

EXO N°1

Tapis de courses, vélo
elliptique... 1 heure de cardio

La seule chose que je veux que vous fassiez aujourd'hui c'est vous relaxer. Offrez-vous un massage, allez au cinéma, faites les boutiques pour acheter de nouveaux vêtements pour votre nouveau corps...

Ne trichez pas sur votre diète, pas aussi près de la ligne d'arrivée, vous pouvez le faire !

Plus qu'1 semaine ! Un grand bravo pour avoir atteint la 12ème semaine !

C'est parti pour un super premier jour de cette dernière semaine.

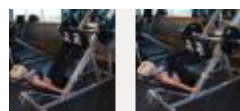
Il s'agit d'un circuit, vous ferez 30 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 150 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 à 4 circuits.

EXO N°1



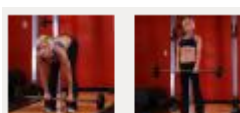
Squat
30 reps

EXO N°2



Presse à cuisses
30 reps

EXO N°3



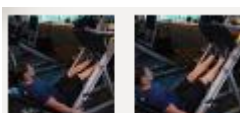
Soulevé de terre jambes tendues
30 reps

EXO N°4






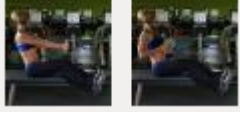



Fentes avant barre
30 reps

EXO N°5

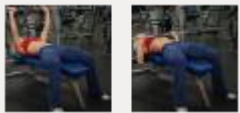
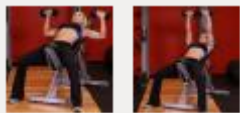
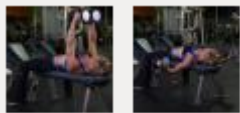


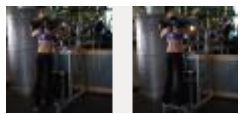



Mollets à la presse
30 reps

Il s'agit d'un circuit, vous ferez 20 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 140 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 circuits.

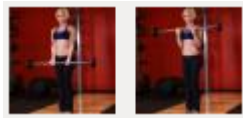
EXO N°1		<u>Soulevé de terre</u> 20 reps
EXO N°2		<u>Rowing barre</u> 20 reps
EXO N°3		<u>Tirage vertical poulie prise large</u> 20 reps
EXO N°4		<u>Tirage horizontal</u> 20 reps
EXO N°5		<u>Hyperextensions</u> 20 reps
EXO N°6		<u>Relevé de jambes</u> 20 reps
EXO N°7		<u>Air bike</u> 20 reps
EXO N°8	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 à 40 min de cardio Rythme cardiaque en dessous de (220 – [votre âge])

Il s'agit d'un circuit, vous ferez 20 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 140 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 circuits.

EXO N°1		<u>Développé couché</u> 20 reps
EXO N°2		<u>Développé incliné aux haltères</u> 20 reps
EXO N°3		<u>Ecarté couché aux haltères</u> 20 reps
EXO N°4		<u>Dips à la chaise romaine</u> 20 reps
EXO N°5		<u>Pompes</u> 20 reps
EXO N°6		<u>Mollets debout</u> 20 reps
EXO N°7		<u>Mollets assis</u> 20 reps
EXO N°8	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 à 40 min de cardio Rythme cardiaque en dessous de (220 – [votre âge])

Il s'agit d'un circuit, vous ferez 20 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 140 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 circuits.

EXO N°1



Curl barre
20 reps

EXO N°2



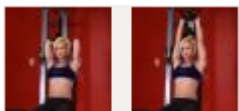
Barre au front
20 reps

EXO N°3



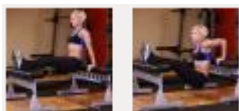
Curl haltères alterné prise marteau
20 reps

EXO N°4



Triceps presse
20 reps

EXO N°5



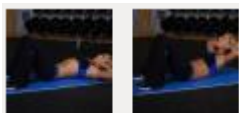
Dips banc
20 reps

EXO N°6



Jackknife
20 reps

EXO N°7



Crunch
20 reps

EXO N°8

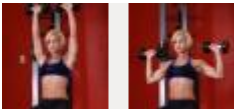


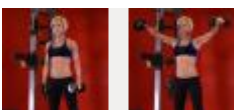

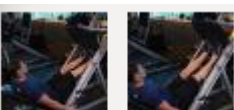
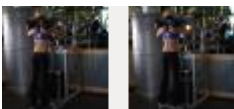
Tapis de courses, vélo
elliptique...

30 à 40 min de cardio
Rythme cardiaque en dessous de (220 – [votre âge])

Si vous regardez en arrière, vous devez avoir l'impression d'avoir porté le poids du monde sur vos épaules ces 11 dernières semaines. Pensez à ce que vous avez décidé : transformer complètement votre corps en 12 semaines seulement !

Maintenant pensez à ce que vous avez accompli, votre apparence s'est améliorée, vous mangez plus sainement, vous êtes plus séduisante, vous avez pris votre vie en main ! Et ça personne ne pourra vous le prendre...

Il s'agit d'un circuit, vous ferez 20 répétitions de chaque exercice les uns à la suite des autres sans temps de repos pour un total de 140 répétitions. Vous prendrez **3 à 5 minutes de repos** puis recommencerez le circuit jusqu'à un total de 3 circuits.

EXO N°1		<u>Développé militaire haltères assis</u> 20 reps
EXO N°2		<u>Élévations latérales assis</u> 20 reps
EXO N°3		<u>Elévations frontales aux haltères</u> 20 reps
EXO N°4		<u>Élévations latérales haltères</u> 20 reps
EXO N°5		<u>Soulevé menton aux haltères</u> 20 reps
EXO N°6		<u>Mollets à la presse</u> 20 reps
EXO N°7		<u>Mollets debout</u> 20 reps
EXO N°8	Tapis de courses, vélo elliptique...	30 à 40 min de cardio Rythme cardiaque en dessous de (220 – [votre âge])

Allez il ne vous reste plus qu'1 heure de cardio devant vous, c'est tout !

Aujourd'hui nous allons uniquement faire du cardio. Je veux que vous fassiez 1 heure sur l'activité de votre choix, vélo, jogging, nage ... peu importe !

EXO N°1

Tapis de courses, vélo
elliptique... 1 heure de cardio

BRAVO ! VOUS L'AVEZ FAIT !

Je suis fière de vous avoir accompagné durant ce périple.

Et maintenant quelle est la suite ? Et bien continuez à vous entraîner régulièrement, à bien manger...Ce programme vous a donné les clés pour une vie saine et vous savez désormais quoi faire pour prendre votre corps en main et atteindre vos objectifs !