

# Programme #3

---

Salut tout le monde :-)

Je suis de super bonne humeur aujourd'hui car j'ai concocté un tout nouveau programme de fitness avec plein de challenges et beaucoup de variété, ça nous permettra de nous sculpter tout le corps tout le long du mois à raison de 5 jours de sport sur 7 pour une durée maximale de 20/30min chaque jour. J'espère que l'idée vous plaît !!!

## [Vidéo explicative](#)

Ce programme date un peu maintenant mais j'ai posté un article CHAQUE jour pour venir vous donner mon ressenti sur la séance du jour, les changements que j'ai observé, mes sensations, mes autres activités, mes repas et le récapitulatif de la séance du lendemain.

Liens vers les articles quotidiens du programme :

- [Jour 1](#) - [Jour 5](#) - [Jour 9](#) - [Jour 13](#) - [Jour 17](#) - [Jour 21](#) - [Jour 25](#) - [Jour 29](#)  
- [Jour 2](#) - [Jour 6](#) - [Jour 10](#) - [Jour 14](#) - [Jour 18](#) - [Jour 22](#) - [Jour 26](#) - [Jour 30](#)  
- [Jour 3](#) - [Jour 7](#) - [Jour 11](#) - [Jour 15](#) - [Jour 19](#) - [Jour 23](#) - [Jour 27](#)  
- [Jour 4](#) - [Jour 8](#) - [Jour 12](#) - [Jour 16](#) - [Jour 20](#) - [Jour 24](#) - [Jour 28](#)

Et voilà, tu as terminé le programme ! Je te dis un grand bravo, tu peux être fier/fière de toi !

Maintenant tu dois avoir l'habitude de faire tes séances de fitness régulièrement et ça c'est super !

Maintenant tu as plusieurs possibilités :

- Tu peux commencer l'un de mes autres [programmes](#)
- Tu peux aller sur cette [playlist](#) et répartir ces 5 séances comme tu le souhaites sur ta semaine (je la mets à jour chaque lundi !)
- Ensuite si ces séances ne te conviennent pas, je t'invite à regarder ma playlist de fitness et choisir les séances que tu préfères via cette [playlist](#) (et fouine un peu, j'ai regroupé mes séances par playlists correspondant à des zones du corps spécifiques)