

Programme #1

Commençons par une petite vidéo de présentation du programme :

[VIDEO](#)

Comme vous êtes de plus en plus nombreux à me demander par quoi commencer lorsqu'on est "débutant" en fitness, j'ai décidé de mettre en place un programme d'un mois que vous pourrez suivre jour après jour pour vous lancer dans la quête d'un corps plus tonique et plus ferme :-)

Tu n'es pas débutant(e) mais tu es perdu(e) dans l'univers du fitness et ne sais pas par où commencer ni quels exercices faire ? Ce programme est également fait pour toi car toutes les séances que je propose détaillent des exercices avec des alternatives pour tous les niveaux et tu devrais pouvoir trouver ton bonheur.

Ce programme se compose de 3 ou 4 séances par semaine selon ta motivation, la 4ème séance étant facultative, à ajouter dans ton programme à ta guise ou à remplacer par une séance purement cardio de 30 à 40min, lentement. Répartition des semaines :

- **option A** : 3 séances : Lundi / Mercredi / Vendredi (Règles : toujours laisser un jour de repos entre chaque séance, jamais plus de 2 jours de repos à la suite)
- **option B** : 4 séances : Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi (Règle : jamais plus de 2 jours de repos à la suite)

Si tu aimes courir, nager, danser, faire du trampoline... n'hésite pas à combiner ton activité avec ces séances de fitness, du moment que tu gardes **au moins 1 jour de repos complet** dans ta semaine. La durée du programme est d'un mois pour le moment, je verrai par la suite si je prolonge. Tout est 100% gratuit, la seule chose que je te demande si tu le veux bien : ne pas hésiter à **partager cette page** avec ton entourage si le programme te plaît :-)

Tu es convaincu(e) ? :-D

Alors c'est parti !

N'oublie pas de t'échauffer avant chaque séance, en temps réel avec moi :

[ECHAUFFEMENT](#)

Et de t'étirer après chaque séance, en temps réel avec moi :

ETIREMENTS

Semaine 1 :

Séance 1

Jambes fessiers

Séance 2

Tout le corps

Séance 3

Abdos

+ Bonus spécial fessiers

Séance 4 (facultatif)

Bras



Semaine 2 :

Séance 1

Jambes fessiers

+ Bonus Abdos

Séance 2

Tout le corps

Séance 3

Dos + fesses

Séance 4 (facultatif)

Abdos



Semaine 3 :

Séance 1

Tout le corps

Séance 2

Jambes fessiers

Séance 3

Abdos

+ Bonus spécial fessiers

Séance 4 (facultatif)

Séance Pilates



Semaine 4 :

Séance 1

[Tout le corps](#)

+ [Bonus Abdos](#)

Séance 2

[Tout le corps](#)

Séance 3

[Bras](#)

Séance 4 (facultatif)

[Abdos](#)

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)