

A woman with long dark hair, smiling, wearing a grey tank top with 'FIT GIRL' on it and black leggings with white panels. She is standing in front of a wooden wall.

Julie Legros

PROGRAMME FITGIRL

REPRENDRE CONFIANCE
MIEUX MANGER
SE DÉPASSER

SPÉCIAL PÉRINÉE



TRAINING 12 SEMAINES

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE	1-4
LES 10 RÈGLES D'OR POUR ÊTRE UNE BONNE FITGIRL	5

SEMAINE 1-2

DÉFI FIT : JE DÉCOUVRE LE FITNESS.	6-10
DÉFI NUTRITION : J'Y VAIS DOUCEMENT.	11-15

SEMAINE 3-4

DÉFI FIT : JE SUIS DÉTERMINÉE, POURQUOI PAS RAJOUTER DES NOUVEAUTÉS ?.....	16-20
DÉFI NUTRITION : JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE SUCRE.	21-25

SEMAINE 5-6

DÉFI FIT : JE PASSE AUX CHOSES SÉRIEUSES ET JE TESTE LES OPTIONS.	26-30
DÉFI NUTRITION : ET SI JE ME CONCENTRE SUR MA CONSOMMATION DE PRODUITS GRAS ?	31-35

SEMAINE 7-8

DÉFI FIT : JE VISE MES OBJECTIFS ET J'AUGMENTE L'INTENSITÉ.	36-41
DÉFI NUTRITION : J'APPRENDS À ME FAIRE PLAISIR.	42-46

SEMAINE 9-10

DÉFI FIT : JE DÉPASSE MES LIMITES C'EST LA DERNIÈRE LIGNE DROITE !	47-52
DÉFI NUTRITION : JE GARDE LE CAP.	53-57

SEMAINE 11-12

DÉFI FIT : CES DEUX DERNIÈRES SEMAINES VONT TOUT CHANGER ! JE DONNE TOUT !	58-65
DÉFI NUTRITION : JE SUIS PRÊTE POUR UNE CURE DÉTOX.	66-70

BILAN

MON PACK FIT 1 « DÎTES-MOI TOUT ET RENCONTRONS-NOUS »

VOTRE COACH

JULIE LEGROS

J'ai souhaité créer ce pack FITGIRLS 12 semaines en ligne, pour que les femmes se remettent au sport mais aussi reprennent confiance en elles.

En tant que coach j'ai souvent côtoyé des femmes, mères de famille, actives, dévouées à ceux qui l'entourent, à leur famille et amis, à leur travail et qui ont donc souvent tendance à faire passer plein de choses avant leur propre bien-être.

Ce pack est dédié aux femmes qui souhaitent prendre de nouvelles résolutions, pour leur donner ce coup de pouce qu'elles attendaient pour **enfin penser à elle.**

Il a été pensé pour qu'elles puissent tout associer, le sport, la famille, les amis, en ne consacrant que **20 minutes de sport par jour.**

Quand on parle de bien-être, on ne peut pas uniquement parler de sport. **Il est important d'y associer une nutrition adaptée.** J'ai travaillé en collaboration avec une nutritionniste pour épauler les femmes dans l'adoption d'une

alimentation plus saine et équilibrée, sans leur imposer de frustration.

Les conseils d'une kinésithérapeute ont permis d'intégrer au sein de ce programme une notion importante pour toutes les femmes : **la prise de conscience de leur périnée** (si souvent oublié) et leur donner des outils pour le protéger et remédier aux problèmes de fuites urinaires et limiter «les descentes d'organes ».

Cette formule peut être le point de départ pour que toutes les femmes qui y participent apprennent à aimer leur corps et leur image.

Comme je le dis souvent, je souhaite leur permettre de s'offrir la meilleure version d'elle même et qu'elles deviennent les bâtisseuses de leur propre bien-être.



Ma définition d'une belle femme est une femme joyeuse, souriante, confiante en elle.

J'espère de tout coeur vous aider à atteindre vos objectifs.

Julie Legros ♥

L'ÉQUIPE

VOTRE KINÉ

LAURENCE BAS

Je m'appelle BAS Laurence. Je suis **masseuse kinésithérapeute** à La Saline Les Bains. **Spécialisée en rééducation périnéale**, j'accompagne les femmes à mieux vivre certains moments de leur vie (enfance, adolescence, périnatalité, ménopause) qu'elles soient sportives ou sédentaires.

Etant passionnée par cette branche de ma profession, je m'occupe également des enfants, des hommes ayant des troubles de la sphère pelvienne (du bassin).

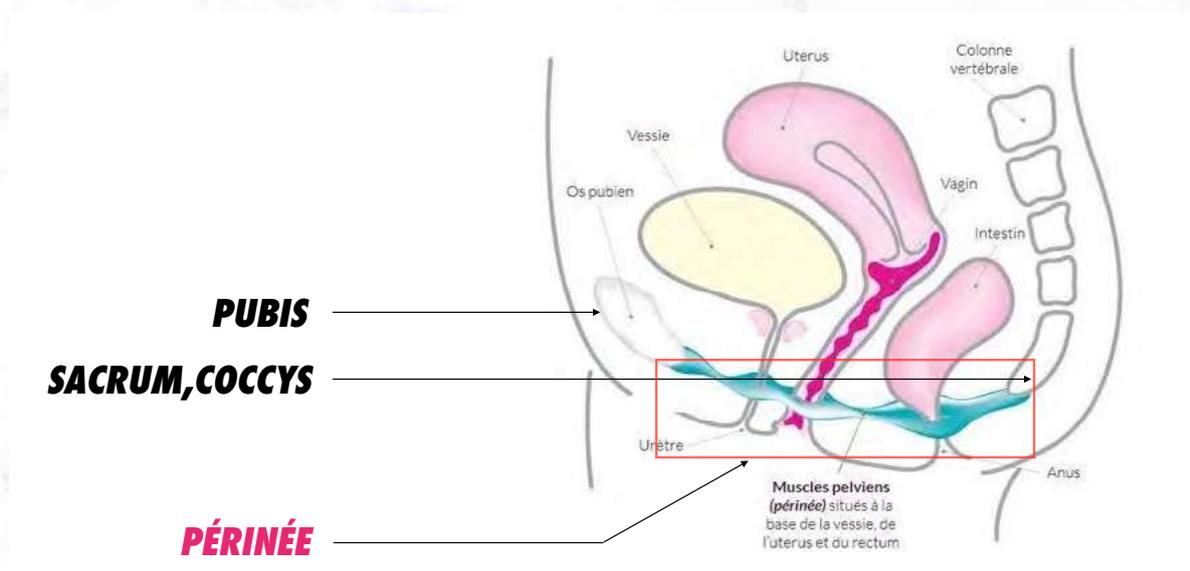
J'accorde une importance particulière à avoir une approche globale pour prendre en charge des personnes et non pas simplement des pathologies. C'est pourquoi, en plus de la rééducation périnéale manuelle ou avec biofeedback, je pratique du viscéral, des abdominaux non générateurs de pression sur notre périnée, de la thérapie manuelle, je donne également des conseils en micronutrition.

Je suis heureuse de travailler avec Julie, qui nous permet de parler d'un sujet trop souvent tabou, et pour tant qui nous concerne toutes, quelque soit notre âge : Le **PERINÉE**.

Certaines techniques de musculation abîment notre périnée. Je souhaite agir en prévention avec Julie, et si vous avez des fuites déjà apparentes n'attendez pour en parler à votre médecin afin d'effectuer une rééducation. Il n'est jamais trop tard !

MAIS QU'EST-CE LE PERINÉE ?

C'est un ensemble de muscles, présent chez la femme comme chez l'homme, situé entre des os :



On appelle cet ensemble musculaire plancher pelvien qui a une forme de hamac inversé, permettant :

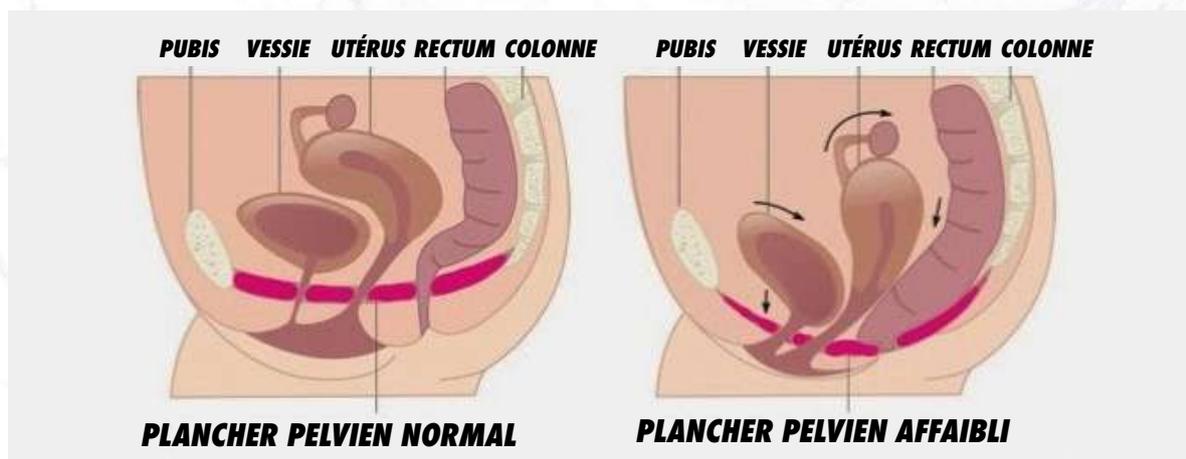
- **De soutenir les organes** (vessie, vagin-utérus, rectum)
- **La miction** (faire pipi) et **la défécation** (faire caca)
- D'avoir **une sexualité épanouie**
- **La reproduction**

COMMENT RESENTIR LA CONTRACTION DU PÉRINÉE ?

On contracte le périnée de **2 manières** :

- **En retenant un gaz** : L'anus doit quitter légèrement la chaise de quelques millimètres. On cherche à aspirer l'anus vers la tête.
- **En retenant une envie de faire pipi** : On se penche légèrement vers l'avant en gardant le dos droit, les grandes lèvres sont en contact avec la chaise. On retient une envie de faire pipi en cherchant à décoller les grandes lèvres de la chaise, pour les remonter vers la tête.

Malheureusement, on a connaissance du périnée uniquement lorsque nous avons des fuites urinaires ou des pertes de gaz ou de selles. Lors d'effort physique, ou après des accouchements, ou lors de la ménopause, le périnée subit des modifications, des traumatismes qui affaiblissent les muscles, ce qui modifie le maintien des organes, ce qu'on appelle la « descente d'organes »

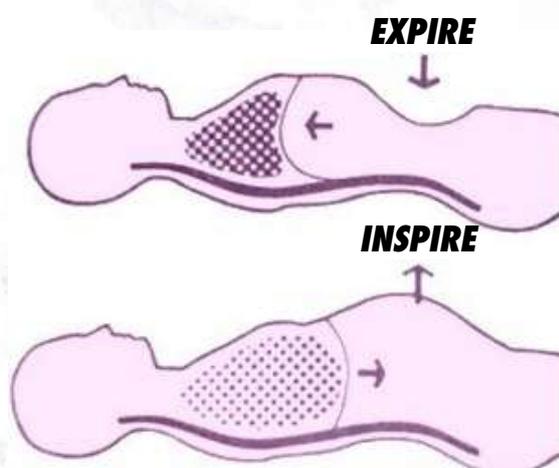


C'EST POURQUOI IL EST IMPORTANT DE **PROTEGER LE PÉRINÉE !**

C'est un ensemble de muscles, présent chez la femme comme chez l'homme, situé entre des os :

Lors d'effort physique, il faut surtout ne pas faire « d'abdominaux crunch », c'est-à-dire de ramener les épaules vers les genoux. Les pressions sur le périnée sont énormes, et l'abîment !

Du coup, pour commencer à prendre soin de notre périnée, la base des exercices pour les abdo, se fait avec une respiration dite abdominale :



En **EXPIRANT** (l'air sort), **le ventre se rentre**, on **contracte le périnée**, on **se grandit** en rentrant légèrement le menton, le bassin peut être ramener vers l'arrière

En **INSPIRANT** (l'air rentre), **le ventre se laisse gonfler**, on **relâche le périnée**, on relâche le menton, on relâche le bassin.

A VOUS DE JOUER!

Si vous souhaitez approfondir ce travail sur votre périnée, n'hésitez pas m'appeler : 0692 88 30 68 ou par mail : laurencebas.kine@gmail.com
Mon cabinet est situé : 21 route du Trou d'Eau 97434 LA SALINE LES BAINS

L'ÉQUIPE

VOTRE DIÉTÉTICIENNE

NATHALIE LEFLEM

Nathalie, 30 ans je travaille depuis maintenant 8ans en tant que diététicienne hospitalière.

J'ai eu l'occasion de participer en tant que cliente au premier pack de Julie et j'ai vu un engouement formidable, une solidarité entre toutes ces femmes qui les poussent à se surpasser.

J'ai eu envie de porter ma pierre à l'édifice et ainsi pouvoir à ma façon vous permettre d'atteindre vos objectifs.

J'insiste surtout sur le fait qu'on ne parlera pas de régime mais de trouver un équilibre alimentaire !

C'est super important de se dire qu'il n'y a pas vraiment d'aliment interdit mais par contre qu'il y a des aliments à éviter dans le quotidien afin d'atteindre son but sans se frustrer.

Pas question non plus de s'affamer ou de manquer de certains nutriments, tous les groupes d'aliments font partie d'une alimentation équilibrée. C'est d'ailleurs ce qui vous permettra de garder la pêche pour vos séances de sport !



Comme vous pouvez le voir les aliments à limiter au maximum sont donc les matières grasses et les produits sucrés. **Pas question alors de supprimer les féculents qui doivent être présent à chaque repas !**

En effet, 1g de lipides (graisses) représente 9kcal soit plus du double des glucides (sucres) qui pour 1g apporte 4 kcal. Les graisses sont donc deux fois plus calorique ! **Pour les glucides choisissez de préférence ceux ayant un Index glycémique (IG) bas** comme le riz basmati, le quinoa, le boulghour, les légumes secs,... ceux-ci vous rassasieront plus longtemps !

L'index glycémique (IG) indique à quelle vitesse le sucre d'un aliment se retrouve dans le sang.

Il faut donc limiter ceux ayant un IG élevé comme le sucre, confiture, sorbet, sodas,... car trop vite disponible dans le sang ces sucres vont plus vite être stockés et la faim réapparaîtra plus vite également !

Autorisez-vous tout de même quelques petits plaisir de temps en temps sans culpabiliser cela fait aussi partie de la vie !

Voilà la base d'une alimentation équilibrée qui vous permettra d'atteindre vos objectifs progressivement, sans vous frustrer et surtout éviter la reprise de poids classique des régimes !

Avec ça pas d'effet « Yo-Yo » puisqu'on ne fait pas de régime !

On modifie son comportement alimentaire afin d'intégrer de nouvelles habitudes de vie et ainsi se sentir mieux dans son corps et dans sa tête !

A NOUS LES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES !



LES 10 RÈGLES D'OR

EN PRATIQUE, VOICI **10 RÈGLES** À ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR ÊTRE AU TOP ET LE RESTER

1

Le principe d'une bonne hygiène de vie n'est pas de ne plus manger ou très peu, mais de **manger sainement** en quantité satisfaisante.

2

Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
Une bonne hydratation est essentielle à notre organisme.

3

Évitez les sodas et autres boissons sucrées. Ils sont les pires ennemis de notre ligne et de notre santé.
L'eau c'est la vie!

4

Tout grignotage est proscrit !
«C'est votre conscience qui vous parle!»
Pour vous aider, référez vous aux en-cas des conseils alimentaires.

5

Qui dit bonne hygiène de vie, dit manger correctement mais aussi **savoir reposer son corps** à travers une bonne nuit de sommeil et des siestes réparatrices (15-20 minutes).

6

En complément de ce pack FitGirl, programmez 1 à 2 fois par semaine des séances de marches rapides d'une heure. Pensez également à **favoriser la marche** lors de vos déplacements plutôt que la voiture.

7

Permettez vous de **craquer une fois de temps en temps.**
Cela évitera les frustrations.

8

N'oubliez pas pourquoi vous avez commencé ce pack FitGirl. Dans les moments difficiles, pensez à la **satisfaction personnelle et la fierté** que vous ressentirez à la fin de chaque séance. Aucun regret envisageable !

9

La **régularité** sera votre meilleure alliée.

10

Aimez vous ! Il n'existe pas un seul modèle de femme parfaite. Vous êtes belles, acceptez vous comme vous êtes et devenez la meilleure version de vous même.



⇒ **SEMAINE 1-2** ⇐

JE DECOUVRE
LE **FITNESS**

DÉFI FIT

SEMAINE 1-2 JOUR 1

30 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE EXERCICE

1 JUMPING JACK



x5

2 SQUAT



x10

3 JUMPING JACK



x5

4 SQUAT ISO



MAINTENIR LA POSITION «CHAISE»

10 SEC

BURPEES

5



x5

6 SQUAT PULSE



x10

7 SQUAT JUMP



x5

SEMAINE 1-2

JOUR 2

VACUUM

1



20
SEC

GAINAGE EN V

2



20
SEC

GAINAGE ROTATION BUSTE

3



20
SEC

GAINAGE BASIQUE

4



20
SEC

SEMAINE 1-2

JOUR 3

POMPE OPT1 ET 2

1



x5

MOUNTAIN CLIMBER

2



x5

GAINAGE ACTIF

3



x5

GAINAGE CROISÉ

4



x5

SEMAINE 1-2

JOUR 4

RELEVÉ DE FESSIER (RDF)

1



+

VACUUM



x10

RDF UNILATÉRAL

2

OPTION 1 *

TOUCHE TALON

+



x10

ÉLÉVATION LAT

3



+

GAINAGE OBLIQUE

OPTION 1 *



x10

*VOIR OPTION 2 ANNEXE



⇒ **SEMAINE 1-2** ⇒

J'Y VAIS DOUCEMENT

DÉFI NUTRITION

LISTE DE COURSES

SEMAINE 1-2

- Pain complet
- Amandes
- Flocons d'avoine
- Miel
- Fromage blanc
- Lait de soja
- Fromage de chèvre
- Raisins secs
- Thé vert
- Concombres
- Patates douces
- Salade verte
- Tomates
- Epinards
- Avocats
- Poivron rouge :
jaune et vert
- Oeufs
- Blanc de poulet
- Tranche de blanc
de dinde
- Steak 5%
- Citron
- Bananes
- Oranges
- Pastèque
- Riz
- Blé complet
- Quinoa
- Pâtes complète
- Saumon

SEMAINE 1-2

LUNDI

PETIT-DÉJ

- 2 tranches de pains complet avec du miel
- Une tranche de pastèque
- Un thé vert

DÉJEUNER

Quinoa à la bolognaise
(voir recette du jour)

- Un fruit
- Un thé vert

EN-CAS

DINER

- Pates complètes
- Papillote de saumon
- Une salade verte

MARDI

PETIT-DÉJ

- 2 oeufs au plat (un jaune)
- Un jus

DÉJEUNER

- Riz
- Mix de poivrons
- Blanc de poulet avec épices fleur d'oignons, sel, herbes de provinces et poivre

EN-CAS

Idem midi

DINER

- Salade composée tomates, concombre, oeufs, poivrons
- Vinaigrette (citron, huile d'olive, oignon rouge, poivre et sel)

MERCREDI

PETIT-DÉJ

- Smoothies gourmand :
- Une banane
 - Flocons d'avoine
 - Eau ou lait de soja
 - Miel
 - 8 amandes

DÉJEUNER

- Sandwich au pain complet :
- Salade verte
 - Steak 5%
 - Tomate, concombre
 - Fromage de chèvre

EN-CAS

- Fromage blanc
- Une poignet de raisins secs
- Un thé vert

DINER

- Frites de patate douce (en lamelle)
- Blanc de poulet au four filet d'huile d'olive, herbe de provence
- Salade verte

JEUDI

PETIT-DÉJ

- 2 tranches de pains complet
- Rondelles de bananes filet de miel
- 2 oeufs à la coque sans jaune
- Un thé vert

DÉJEUNER

- Blé complet
- Tranche de blanc de dinde
- Epinard
- Fromage de chèvre

EN-CAS

- 2 pains complet au miel
- Un thé vert

DINER

- Salade de blé complet
- Tomates
- Avocat
- Poivron
- Oeufs
- Oignons vert
- Huile d'olive



RECETTE DU JOUR

QUINOA A LA BOLOGNAISE

(418 kcal – 15g de lipides – 40g de glucides)

- 80 g de quinoa
- 1 escalope de volaille mixée
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 1 petit poivron vert
- Sel
- Poivre
- 1 cc d'huile d'olive
- Thym ou autres herbes à votre goût (basilic, organ...)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Eau

Faire cuire le quinoa
Emincer le poivron

Préparer la bolognaise

Dans une poêle anti adhésive mettre l'huile, l'oignon haché, l'ail râpée.

Faire revenir 5 min.

Mettre la viande mixée, et cuire 5 min.

Mettre les tomates pelées coupées en morceaux ou cubes, le thym (ou autre herbe), saler et poivrer.

Faire compoter 5 min et laisser réduire un peu.

Préparation

Mettre le quinoa dans la bolognaise.

Au terme de la cuisson l'eau doit être complètement absorbée.

Toujours remuer.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si besoin.

Servir bien chaud.



SEMAINE 1-2

MA CHECK-LIST



SEMAINE 1

J-1

J-2

J-3

J-4

SEMAINE 2

J-1

J-2

J-3

J-4

VOUS AVEZ COCHÉ LA DERNIERE CASE ?
BRAVO LES FILLES CONTINUEZ COMME ÇA !

Julie Legros ♥



⇒ **SEMAINE 3-4** ⇒

**JE SUIS DÉTERMINÉE
POURQUOI PAS ?
RAJOUTER DES NOUVEAUTÉS ?**

DÉFI FIT

SEMAINE 3-4

JOUR 1

30 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE SÉRIE DE MOUVEMENT
45 SECONDES À 1MIN DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR

SQUAT

1



1 BASIQUE

+



1 PULSE

+



1 ISO

MAINTENIR LA POSITION «CHAISE»
2 SEC



1 LENT

+



1 JUMP



x5

SQUAT SERRÉ

2



1 SERRÉ

+



2 SLIDES

x5

FENTE PULSE

3



FAIRE DES PETITS MOUVEMENTS

1 PULSE

+



1 KICK

x5

FENTE KICK

SEMAINE 3-4

JOUR 2

VOUS DEVEZ REPETER CETTE SUITE DE 5 MOUVEMENTS + FINISH 4 FOIS :

- LA PREMIÈRE FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 5 FOIS
- LA DEUXIÈME FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 10 FOIS
- LA TROISIÈME FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 15 FOIS
- LA QUATRIÈME FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 20 FOIS

VOUS ENCHAINEREZ SANS RÉCUPÉRATION LA FICHE SUIVANTE DU JOUR

ÉLÉVATION LATÉRALE

1



VACUUM

2



CHIEN QUI PISSE

3



VACUUM OBLIQUE

4



GAINAGE

5



ÉLÉVATION LATÉRALE

FINISH



1 PULSE
FAIRE DES PETITS
MOUVEMENTS

1 ISO
BLOQUER LE MOUVEMENT

1 LENT
MOUVEMENT LENT

1 CERCLE
TENDRE LA JAMBE
ET FAIRE DES PETITS CERCLES

SEMAINE 3-4

JOUR 3

20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE SERIE DE MOUVEMENT
45 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR

BURPEES

1

OPTION 1*



SQUAT LATÉRAL

2



SPRINT

3



GAINAGE CROISÉ

4



FENTE SQUAT

5



MOUNTAIN CLIMBER

6



*VOIR OPTIONS 2-3 ANNEXE

SEMAINE 3-4

JOUR 4

APRÈS AVOIR FAIT 3 FOIS CHAQUE EXERCICE, ENCHAÎNEZ 4 FOIS LE TOUR COMPLET
45 SECONDES - 1 MINUTE DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR

GAINAGE

1



GAINAGE OBLIQUE

2

OPTION 1



OPTION 2



+

OUVERTURE BUSTE



5 REPS
PAR BRAS



GAINAGE V

3

OPTION 1 *



+

OPTION 1



OPTION 2



GAINAGE UNILATÉRAL ALTERNÉ

4





⇒ SEMAINE 3-4 ⇒

JE REDUIS MA
CONSOMMATION
DE SUCRE !

DÉFI NUTRITION

LISTE DE COURSES

SEMAINE 3-4

- Pain aux céréales
- Amandes
- Graines de Goji
- Miel
- Fromage blanc 0%mg
- Mozzarella
- Raisins secs
- Thé vert
- Concombres
- Carottes
- Patates douces (orange dit « patate carotte » si possible)
- Salade verte roquette
- Tomates
- Haricots verts
- Avocats
- Poivrons rouges et jaunes
- Tranche de blanc de dinde
- Thon à l'eau
- Thon frais
- Citron
- Kiwis
- Pommes vertes
- Riz
- Quinoa
- Boulgour
- Pâtes complètes

SEMAINE 3-4

LUNDI

PETIT-DÉJ

- Fromage blanc
- Flocons d'avoine
- Miel
- Graines de goji
- Morceaux de pomme

DÉJEUNER

- Salade de pâtes :
- Pâtes complètes
 - Tomates
 - Carottes
 - Poivrons
 - Thon à l'eau

EN-CAS

- Un fruit
- Un thé

DINER

- Quinoa
- Haricots rouges et verts
- Poivrons
- Sauce citron, poivre, herbes, huile d'olive
- Fromage blanc 0%
- Avocat

MARDI

PETIT-DÉJ

Patate douce au miel :
(écrasez des patates
douce et rajoutez un
filet de miel)

DÉJEUNER

- Patate douce
- Salade verte et tomate
- Blanc de poulet
- Sauce: huile d'olive, sel, poivre, un filet de vinaigre blanc, cuillère à café de moutarde

EN-CAS

- Un smoothie :
- Flocon d'avoine
 - Un fruit
 - Du miel
 - Un peu d'eau

DINER

- Courgette au four (coupez une courgette en deux faire des carrés à l'intérieur ajoutez gousses d'ail, herbes de provence, du sel et laisser cuire.)
- Salade verte composée

MERCREDI

PETIT-DÉJ

- Smoothie :
- Un concombre
 - Une pomme
 - Un kiwi
 - Quelques feuilles de roquette

DÉJEUNER

- Riz
- Haricots verts
- Emincé de poulet épicé au curry

EN-CAS

- 2 pains complets au miel
- Graines de Goji
- Un thé vert

DINER

- Salade composée
- Tomates
 - Mozzarella
 - Carottes
 - Concombre
 - Roquette

JEUDI

PETIT-DÉJ

- 2 tranches de pains aux céréales
- Miel
- Graines de Goji
- Un thé vert

DÉJEUNER

Salade Boulghour
(recette du jour)

EN-CAS

- Pain aux céréales
- Une tranche de blanc de dinde
- Un thé vert

DINER

- Tartare de thon : Coupez une tranche de thon frais en petits cubes, ajoutez le jus d'un citron, sel, poivre herbes de provence. Réservez au frigo 30min.
- Salade verte
 - Une tranche d'avocat



RECETTE DU JOUR

SALADE DE BOULGHOUR

(543 kcal – 16g de lipides – 57,8g de glucides)

- 80 g de boulghour
- 2 grosses poignées de mâche
- 5 à 6 petites tomates
- 1 à 2 tranches de mozzarella (25g environ)
- 1 tranche de jambon de dinde

Cuire le boulghour, l'égoutter et laisser refroidir

Couper les tomates, la mozzarella, le blanc de dinde

Mélanger le tout et ajouter la mâche en assaisonnant de vinaigrette allégée et de basilic

Vinaigrette allégée

- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de votre choix
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'eau

Mélanger tous les ingrédients et compléter à votre goût avec de l'oignon, de l'ail ou autres aromates de votre choix.



SEMAINE 3-4

MA CHECK-LIST



SEMAINE 3

J-1

J-2

J-3

J-4

SEMAINE 4

J-1

J-2

J-3

J-4

VOUS AVEZ COCHÉ LA DERNIERE CASE ?
BRAVO LES FILLES CONTINUEZ COMME ÇA !

Julie Legros ♥



⇒ **SEMAINE 5-6** ⇒

JE PASSE AUX CHOSES
SÉRIEUSES
JE TESTE LES OPTIONS!

DÉFI FIT

SEMAINE 5-6 JOUR 1

VOUS DEVEZ REPETER CETTE SUITE DE MOUVEMENTS 3 FOIS :

- LA PREMIÈRE FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 21 FOIS
- LA DEUXIÈME FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 15 FOIS
- LA TROISIÈME FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 9 FOIS

JUMPING JACK

1



+

MONTÉE DE GENOUX



🕒 RECUP 1ER TOUR 20 SEC/2ND TOUR 15 SEC/DERNIER TOUR 10 SEC

SPRINT

2



+



🕒 RECUP 1ER TOUR 20 SEC/2ND TOUR 15 SEC/DERNIER TOUR 10 SEC

BURPEES

3

OPTION 1 *



+

GAINAGE CROISÉ



PRÉVOIR 2 BOUTEILLES D'EAU 1,5L
POUR JOUR 2

*VOIR OPTIONS 2-3 ANNEXE

SEMAINE 5-6

JOUR 2

DEVELOPPÉ MILITAIRE

1



x10

BOXING

2



x10

ÉLÉVATION LATÉRALE

3



x10

ÉLÉVATION LATÉRALE ISO

4



**MAINTENIR
LA POSITION
10 SEC**

x10

POMPE

CF OPT ANNEXE

5



x10

SEMAINE 5-6

JOUR 3

20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE SERIE DE MOUVEMENT

45 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR

SQUAT

1



4x15

FENTE

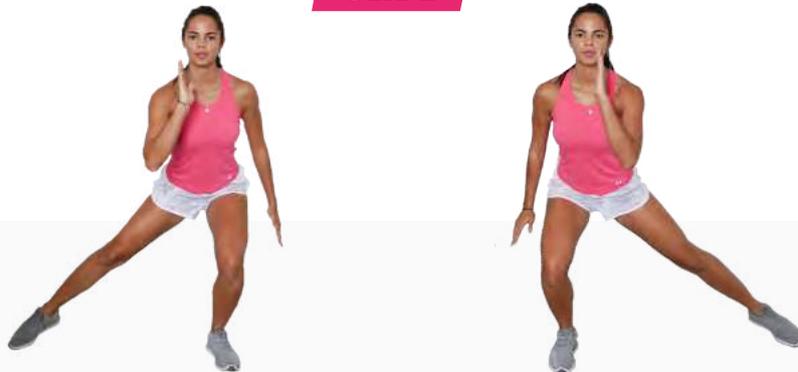
2



4x15

SLIDE

3



4x15

SQUAT LATÉRAL

4



FAIRE 2 PULSE ENTRE CHAQUE ÉLÉVATION LATÉRALE

4x15

SEMAINE 5-6 JOUR 4

VACUUM

1



↑ **INSPIRE**



↓ **EXPIRE**

30 SEC + **30 REPS**

MOUNTAIN CLIMBER



GAINAGE OBLIQUE

CF OPT ANNEXE

2



30 SEC + **30 REPS**

MOUNTAIN CLIMBER



GAINAGE EN V

CF OPT ANNEXE

3



30 SEC + **30 REPS**

MOUNTAIN CLIMBER





⇒ **SEMAINE 5-6** ⇒

ET SI JE ME
CONCENTRE
SUR MA CONSOMMATION
DE PRODUITS
GRAS ?

DÉFI NUTRITION

LISTE DE COURSES

SEMAINE 5-6

- Muesli bio aux fruits secs
- Pain aux céréales
- Amandes et noisettes
- Graines de Goji
- Lait de soja
- Miel
- Fromage blanc 0%mg
- Feta
- Raisins secs
- Thé vert
- Concombres
- Betterave
- Patates douces (orange dit « patate carotte » si possible)
- Salade verte mache
- Brocolis
- Avocats
- Oeufs
- Saumon fumé
- Blanc de poulet
- Steak 5%
- Citron
- Kiwis
- Pastèque
- Fraises
- Pommes vertes
- Riz
- Semoule
- Pâtes complètes

SEMAINE 5-6

LUNDI

PETIT-DÉJ

- Fromage blanc
- Fraises
- Amandes
- Graines de goji

DÉJEUNER

- Sandwich maison :
- Blanc de poulet
 - Salade de mache
 - Concombre
 - Tomates
 - Oignon
 - Feta

EN-CAS

- Pizza pastèque :
- Une tranche de pastèque parsemée de raisin sec et d'amandes grillées
- Un thé

DINER

- Semoule de l'océan
(recette du jour)

MARDI

PETIT-DÉJ

- Une tranche de pain aux céréales
- Des fraises coupées en rondelles
- Un thé vert

DÉJEUNER

- Salade composée :
- Patate douce
 - Betterave
 - Tomates
 - Amandes grillées
 - Pomme verte râpée
 - Oeufs dur

EN-CAS

- Sandwich club :
- Pain complet
 - Blanc de poulet
 - Salade de mâche

DINER

- Riz tourné diète :
- Steak 5%
 - Poivrons
 - Haricots vert
 - Une cuillère de sauce de soja et d'huile d'olive, sel, poivre, thym.

MERCREDI

PETIT-DÉJ

- Salade de fruits :
- 1 fraise
 - 1/2 pomme
 - Graines de Goji
 - Raisins secs
 - 1 kiwi

DÉJEUNER

- Semoule
- Tomate
- Blanc de poulet
- Avocat

EN-CAS

- Semoule
- Blanc de poulet

DINER

- Salade de brocolis
- Feta
- Noisettes

JEUDI

PETIT-DÉJ

- Smoothie Brocolis :
- 2 têtes de brocolis
 - 1 tige de persil
 - Eau minéral
 - Lait de soja

DÉJEUNER

- Salade
- Carottes
- Raisins secs
- Pomme verte râpée

EN-CAS

- Pain aux céréales
- Pomme
- Miel
- Un thé vert

DINER

- Pâtes au saumon fumé
- Concombre
- Feta



RECETTE DU JOUR

SEMOULE DE L'OCÉAN

(546 kcal – 12g de lipides – 38g de glucides)

- 80 g de semoule
- 1 poignée de mâche
- 1 petit poivron
- 4 à 5 tomate cerise
- 2 tranches de saumon fumé

Cuire 80g de semoule en ajoutant 200ml d'eau portée à ébullition préalablement.

Laisser gonfler en recouvrant.

Egrener la semoule en ajoutant une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Laisser refroidir.

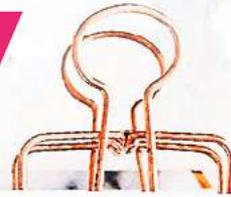
Couper deux tranches de saumon fumée en lamelle et 4 à 5 tomates cerises et un petit poivron en cubes.

Mélanger le tout et finir en ajoutant une poignée de mâche.



SEMAINE 5-6

MA CHECK-LIST



SEMAINE 5

J-1

J-2

J-3

J-4

SEMAINE 6

J-1

J-2

J-3

J-4

VOUS AVEZ COCHÉ LA DERNIERE CASE ?
BRAVO LES FILLES CONTINUEZ COMME ÇA !

Julie Legros ♥

SEMAINE 7-8

JOUR 1

SQUAT FENTE

1



x6

🕒 RECUP 30 SEC

SQUAT FENTE

SQUAT JUMP

FENTE KICK

2



x6

+



x1

+



x1

🕒 RECUP 30 SEC

SQUAT FENTE

SQUAT JUMP

FENTE KICK

3



x6

+



x2

+



x2

🕒 RECUP 30 SEC

SQUAT FENTE

SQUAT JUMP

FENTE KICK

3



x6

+



x3

+



x3

SEMAINE 7-8 JOUR 1

🕒 RECUP 30 SEC

SQUAT FENTE

SQUAT JUMP

FENTE KICK

2

x6 + x4 + x4

🕒 RECUP 30 SEC

SQUAT FENTE

SQUAT JUMP

FENTE KICK

3

x6 + x5 + x5

🕒 RECUP 30 SEC

SQUATS FENTE

SQUATS JUMP

FENTES KICK

3

x6 + x6 + x6

FINISH

SQUAT JUMP

SQUAT ISO

x20 + 10 SEC

SEMAINE 7-8 JOUR 2

JUMPING JACK

1



x40

🕒 RECUP 30 SEC

BURPEES

2

OPTION 1*



x30

🕒 RECUP 30 SEC

MOUNTAIN CLIMBER

4



x15

GAINAGE CROISÉ

5



x10



POUR LE JOUR 3 PREVOIR UNE OU DEUX BOUTEILLES D'EAU D'1,5L OU 2 PETITS POIDS

*VOIR OPTION 2-3 ANNEXE

SEMAINE 7-8 JOUR 3

GAINAGE OBLIQUE PULSE

1



3x15

🕒 RECUP 30 SEC

SUPERMAN

2

CF OPT ANNEXE



3x30

🕒 RECUP 30 SEC

POMPE

MOUNTAIN CLIMBER

3



x4

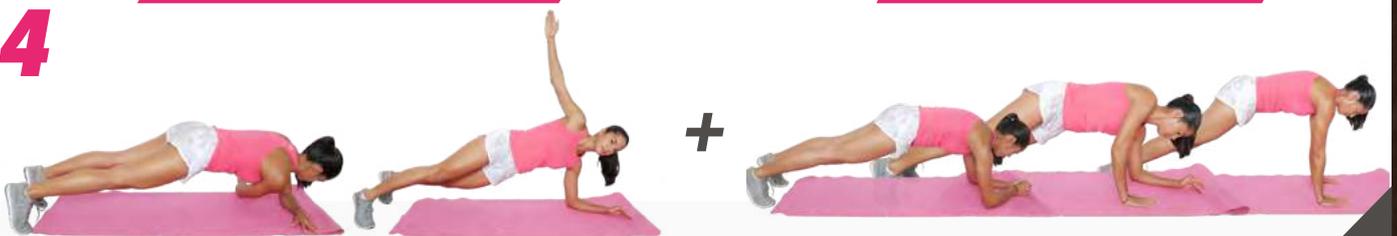
x6

x3

OUVERTURE DE BUSTE

GAINAGE ACTIF

4



x10

x4

x3

SEMAINE 7-8

JOUR 4

20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE SERIE DE MOUVEMENT 45 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR

VOUS DEVEZ RÉPÉTER CHAQUE EXERCICE 4 FOIS AVANT DE PASSER AU SUIVANT

- LA PREMIÈRE FOIS EN RÉPÉTANT L'EXERCICE 8 FOIS
- LA DEUXIÈME FOIS EN RÉPÉTANT L'EXERCICE 10 FOIS

- LA TROISIÈME FOIS EN RÉPÉTANT L'EXERCICE 12 FOIS
- LA QUATRIÈME FOIS EN RÉPÉTANT L'EXERCICE 14 FOIS

COURAGE LES FILLES !

1 CHIEN QUI PISSE



2 COUP DE PIED D'ÂNE



3 ÉLÉVATION LATÉRALE



4 RELEVÉ DE FESSIER UNILATÉRAL



5 ÉLÉVATION LATÉRALE EN GAINAGE JAMBE TENDUE (PETIT CERCLE)





⇒ **SEMAINE 7-8** ⇒

J'APPRENDS A ME FAIRE
PLAISIR

DÉFI NUTRITION

LISTE DE COURSES

SEMAINE 7-8

- Biscottes aux céréales
- Noisettes
- Graines de lin et de tournesol
- Miel
- Galettes de riz
- Fromage alprogo on, (riche en protéines végétales)
- Ricotta
- Raisins secs
- Pruneaux
- Thé vert
- Concombres
- Haricots rouge
- Pommes de terre
- Salade verte
- Artichaut
- Oeufs
- Blanc de dinde
- Poisson « viande blanche » (espadon,..) et saumon
- Citron vert
- Pamplemousse
- Pastèque
- Melon
- Boulgour
- Quinoa
- Ebly

SEMAINE 7-8

LUNDI

PETIT-DÉJ

- Une biscotte aux céréales
- Un napage d'alpro go on parsemé de fine tranche de pamplemousse et de graines de lin

DÉJEUNER

- Quinoa
- Blanc de dinde grillé
- Graines de tournesol grillées
- Salade verte

EN-CAS

- Galettes de riz
- Miel
- Thé vert

DINER

- Artichaut bouilli
- Sauce vinaigrette légère
- Salade de quinoa
- Graines de chia
- Poivron vert
- Morceaux de melon

MARDI

PETIT-DÉJ

- Pancake : (45gr de Farine de riz 3 oeufs (1 jaune) une banane, après la préparation ajoutez-y un filet de miel)
- Un thé vert

DÉJEUNER

- Tranches de pain au concombre, radis et fromage blanc :
(Coupez les légumes en petits morceaux, les mélanger au fromage blanc et tartinez votre pain)
- Blanc de dinde
 - Salade verte

EN-CAS

- Un fruit
- Un thé

DINER

- Tartare d'espadon :
(Coupez l'espadon en petits cubes, ajoutez, oignons, sel, poivre, graines de chia, le jus d'un citron, laissez au frais durant 30 min-1h.)
- Pommes de terre sautées
 - Salade

MERCREDI

PETIT-DÉJ

- Smoothie :
(Concombre, fromage de chèvre et des feuilles de menthes)

DÉJEUNER

- Riz mix: (Poivron, blanc de poulet coupé en morceaux.)
- Sauce au fromage blanc : (fromage blanc, citron, fleur d'oignon, sel, poivre.)

EN-CAS

- Tartine de fromage blanc et de pruneaux
- Thé vert avec feuilles de menthe

DINER

- Papillote de saumon
(repas du jour)

JEUDI

PETIT-DÉJ

- Biscottes aux céréales
- Filet de miel
- Une tranche de pastèque
- Un thé

DÉJEUNER

- Pommes de terre sautées
- Haricots verts sautés
- Un filet de blanc de poulet

EN-CAS

- Galettes de riz
- Une banane coupée en lamettes
- Un filet de miel

DINER

- Eby
- Melon
- Tomate
- Haricots rouge (sans sauce)
- Raisins secs
- Graines de tournesols
- Filet d'huile d'olive, sel, poivre, herbes de provence



RECETTE DU JOUR

SALADE TROIS COULEURS

(623 kcal – 25g de lipides – 72g de glucides)

- 2 à 3 grosses poignées de mâches
 - 1 betterave
 - 2 œufs
 - Sel, poivre,
- vinaigre balsamique
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Laver la mâche, laver et éplucher la betterave et la découper en assez gros cubes.

Faire cuire à la vapeur la betterave et les œufs environ 15 à 20 minutes et laisser refroidir.

Ecailler les œufs et les couper en quartiers.

Préparer votre vinaigrette avec le sel, poivre, vinaigre et huile et rajouter de l'eau pour augmenter le volume de vinaigrette.

Mélanger la vinaigrette avec la mâche, la betterave et les œufs.

A consommer avec 2 tranches de pain complet.



SEMAINE 7-8

MA CHECK-LIST



SEMAINE 7

J-1

J-2

J-3

J-4

SEMAINE 8

J-1

J-2

J-3

J-4

VOUS AVEZ COCHÉ LA DERNIERE CASE ?
BRAVO LES FILLES CONTINUEZ COMME ÇA !

Julie Legros ♥



⇒ **SEMAINE 9-10** ⇨

JE DEPASSE MES LIMITES
C'EST LA DERNIERE
LIGNE DROITE!



DÉFI FIT

SEMAINE 9-10

JOUR 1

CISEAUX

1



x50

BURPEES

2



x40

TALON FESSE

3



x30

MOUNTAIN CLIMBER

4



x20

SPRINT

5



x10

SEMAINE 9-10 JOUR 2

20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE EXERCICE

SQUAT KICK

SQUAT PULSE

SQUAT JUMP

1



x6

+



x6

+



x6

x4

🕒 RECUP 45 SEC/ ATELIER

CHAISE EN SQUAT SERRÉ

SQUAT SERRÉ

SLIDE

2



10SEC

+



x10

+



x10

x4

🕒 RECUP 45 SEC/ ATELIER

FENTE

FENTE KICK

CISEAUX

3



x10

+



x5 PAR JAMBE

+



x10

x4

🕒 RECUP 45 SEC/ ATELIER

SQUAT JUMP



x30

SEMAINE 9-10

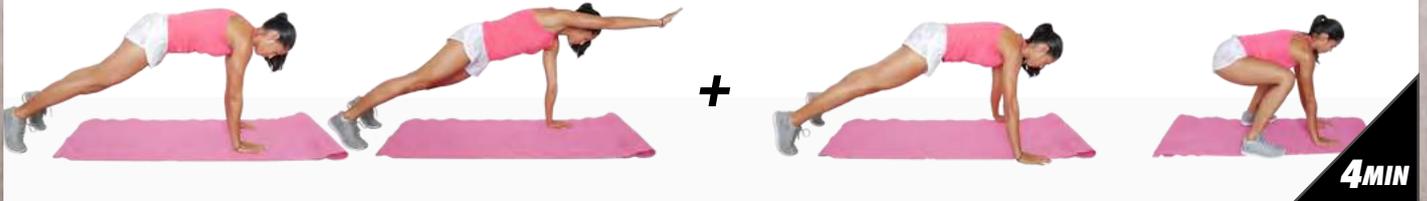
JOUR 3

🕒 TABATA SONG (CF YOUTUBE) 4MIN

GAINAGE UNILATÉRAL

MOUNTAIN CLIMBER PIEDS JOINTS

1



🕒 TABATA SONG 4MIN

JUMPING JACK

SPRINT

2

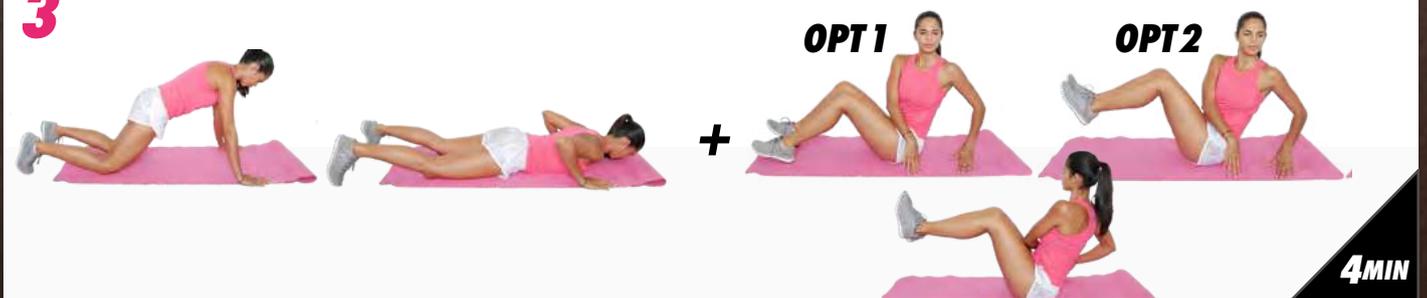


🕒 TABATA SONG 4MIN

POMPE

GAINAGE EN V ROTATION BUSTE

3

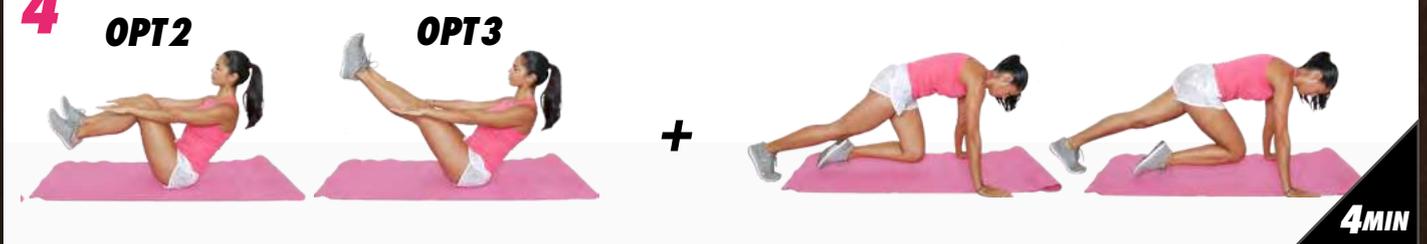


🕒 TABATA SONG 4MIN

GAINAGE EN V

MOUNTAIN CLIMBER

4



FINISH : ECHENEZ LE TOUT SUR UN TABATA

SEMAINE 9-10

JOUR 4

POUR CETTE SUITE DE 6 MOUVEMENTS VOUS DEVEZ LA REPLIQUER 3 FOIS :

- LA PREMIÈRE FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 21 FOIS
- LA DEUXIÈME FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 15 FOIS
- LA TROISIÈME FOIS EN RÉPÉTANT CHAQUE MOUVEMENT 9 FOIS

COURAGE LES FILLES !

ADDUCTEUR

1



RDF SUR CHAISE

2



RDF UNILATÉRAL SUR CHAISE

3



SEMAINE 9-10

JOUR 4

CHIEN QUI PISSE JAMBE TENDUE

4



GAINAGE ÉLÉVATION LATÉRALE TENDUE

5



COUP DE PIED D'ÂNE JAMBE TENDUE

6





⇒ **SEMAINE 9-10** ⇒

JE GARDE
LE CAP

DÉFI NUTRITION

LISTE DE COURSES

SEMAINE 9-10

- Graines de sésame et de chia
- Pain complet
- Amandes
- Miel
- Galettes de riz
- Fromage alprogo on riche en protéines végétales
- Ricotta
- Raisins secs
- Oranges
- Thé vert
- Concombres
- Courgettes
- Radis
- Patates douces
- (orange dit « pa-tate carotte » si possible)
- Salade verte
- Carottes
- Gingembre
- Oeufs
- Blanc de dinde
- Poisson « viande blanche » Collin
- Citron vert
- Pommes
- Bananes
- Melon
- Boulgour
- Quinoa
- Semoule

SEMAINE 9-10

LUNDI

PETIT-DÉJ

- Pains complets grillés
- Rondelles de banane
- Filet de miel
- Graines de chia

DÉJEUNER

Pâtes au saumon à la crème de ricotta : (Mélanger la crème de ricotta avec du citron, de l'aneth, sel et poivre), faire griller le saumon sans huile, laisser le tout refroidir et tout mélanger.)

EN-CAS

- Galettes de riz
- Lamelles d'avocat parsemées de graines de sésame
- Un thé

DINER

Cabillaud au four : (Préchauffez le four à 180° et y laissez 15 min de cuisson), rajoutez-y des pommes de terre.
• Salade verte

MARDI

PETIT-DÉJ

Smoothie : (Orange, carotte (faire cuire la carotte durant 30min pour une texture tendre), gingembre)

DÉJEUNER

Taboulé diète : (Quinoa, tomate, oignon, persil, menthe, citron, sel et poivre)

EN-CAS

- Oeufs à la coque
- Tranches de pain complet
- Amandes grillées
- Un thé

DINER

Purée de patate douce : (épluchez les patates, faire bouillir et mixer. Rajoutez-y du Fromage alpro go, des oeufs à la coque, une salade et finissez en y rajoutant des épices de votre choix.)

MERCREDI

PETIT-DÉJ

- Oeufs à la coque (3min dans de l'eau bouillante)
- Lamelles de pains aux céréales
- Un jus de fruits frais

DÉJEUNER

- Salade de pommes de terre (bouillies)
- Champignons de paris (finements coupés)
- Roquette
- 5 amandes concassés

EN-CAS

- Fromage blanc, pressez un citron, rajoutez-y de l'aneth.
- Coupez une carotte en lamelles et dégustez les lamelles de carottes avec sa sauce au fromage frais.

DINER

Papillote de colin : (Laissez mariner le colin avec une sauce citron, huile d'olive, poivre et sel 1 heure), enroulez le tout d'un papier aluminium et enfournez durant 25 min.
• Riz
• Haricots verts

JEUDI

PETIT-DÉJ

- Galettes de riz
- Filet de miel
- Raisins secs
- Un thé

DÉJEUNER

- Salade de radis
- Concombre
- Graines de chia
- Carotte
- Salade verte

EN-CAS

- Un fruit au choix (coupé en petits morceaux)
- Fromage blanc

DINER

Pâtes au poulet, courgette. (repas du jour)



RECETTE DU JOUR

PÂTES TOUT EN UN AU POULET

(550 kcal – 10g de lipides – 58g de glucides)

- 80g de pâtes (pennés au blé complet)
- 100g d'escalope de poulet
- 1 petite courgette
- 1 petit poivron
- Quelques tomates cerises
- Basilic
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

Laver les légumes, couper le poivron en cubes, les tomates cerises en quatre et la courgette en dés ou rondelles.

Couper le poulet en morceaux.

Dans une assez grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter le poulet et le faire dorer.

Ajouter les pâtes, les légumes ainsi que l'eau chaude et le basilic, du sel et du poivre.

Mélanger et laisser cuire 15-20 de minutes sur feu moyen/fort en remuant régulièrement.

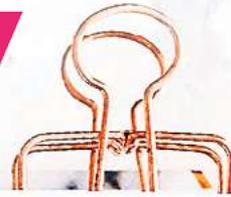
En fin de cuisson il ne doit quasiment plus rester d'eau et les pâtes doivent être cuites al dente enrobées d'une sauce crémeuse.

Pensez à compléter les repas avec un fruit en dessert ou un yaourt.



SEMAINE 9-10

MA CHECK-LIST



SEMAINE 9

J-1

J-2

J-3

J-4

SEMAINE 10

J-1

J-2

J-3

J-4

VOUS AVEZ COCHÉ LA DERNIERE CASE ?
BRAVO LES FILLES CONTINUEZ COMME ÇA !

Julie Legros ♥

SEMAINE 11-12

JOUR 1

SQUAT LARGE

1



x 10

SQUAT SERRÉ

2



x 10

SQUAT BASIQUE

3



x 10

SQUAT JUMP

4



x 10

FENTE BASIQUE

5



x 10

FENTE KICK

6



x 10

PULSE ADDUCTEUR

7

GARDEZ LA JAMBE EN HAUTEUR ET FAIRE DES PETITS BATTEMENTS



x 20

+

ADDUCTEUR



x 20

KICK TALON

8



x 20

+

ÉLÉVATION LATÉRALE JAMBE TENDUE



x 20

TOUCHEZ LE SOL AVEC LA POINTE DE PIED PUIS LEVEZ LA JAMBE

SEMAINE 11-12

JOUR 2

1 **POMPE** + **GAINAGE ACTIF**



x10 + x10

This block shows two exercises. On the left, a woman performs 10 push-ups on a pink mat, with two images showing the starting and ending positions. On the right, she performs 10 active core exercises, alternating between a plank and a bridge position on the mat.

2 **SUPERMAN** + **VACUUM TOUCHE TALON**

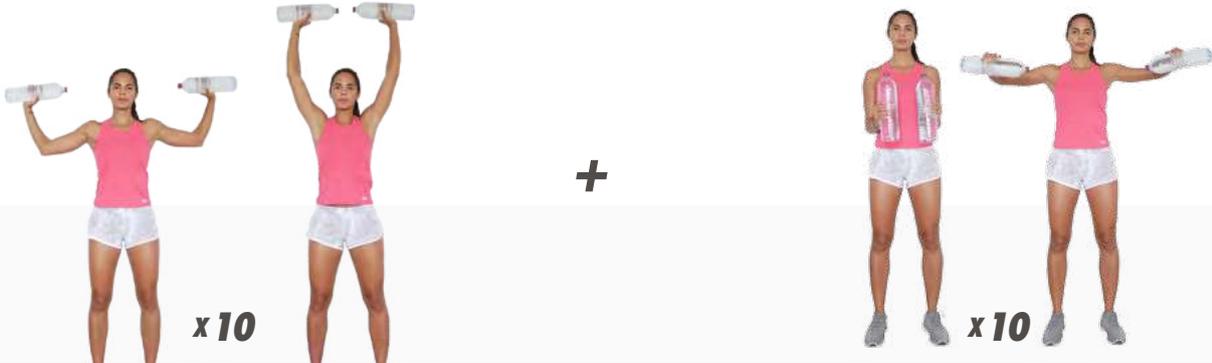
CF OPT ANNEXE



x10 + x10

This block shows two exercises. On the left, a woman performs 10 Superman exercises, lying on her stomach and lifting her arms and legs. On the right, she performs 10 Vacuum Heel Touch exercises, lying on her back and pulling her heels towards her chest.

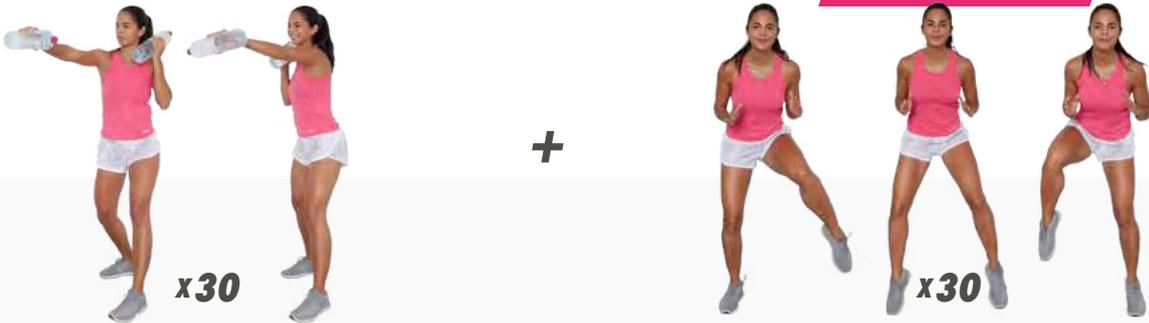
3 **DVP MILITAIRE** + **ÉLÉVATION LATÉRALE**



x10 + x10

This block shows two exercises. On the left, a woman performs 10 Military DVP exercises, standing and lifting two water bottles with her arms. On the right, she performs 10 Lateral Lift exercises, standing and lifting two water bottles to her sides.

4 **BOXING** + **TIPI A FOND!**



x30 + x30

This block shows two exercises. On the left, a woman performs 30 Boxing exercises, standing and using two water bottles as weights for punches. On the right, she performs 30 Tipi A Fond exercises, standing and performing a series of lunges.

SEMAINE 11-12

JOUR 3

RÉCUPÉREZ 1MIN AVANT DE FAIRE LE DEUXIÈME TOUR

1 SQUAT JUMP

1



x10

⌚ RECUP 20 SEC

2 BURPEES

2



x10

⌚ RECUP 20 SEC

3 SPRINT

3

10
SEC

⌚ RECUP 45 SEC

4 SQUAT

4



x10

⌚ RECUP 20 SEC

SEMAINE 11-12

JOUR 3

BURPEES

5



x10

🕒 RECUP 20 SEC

SPRINT

6



10 SEC

🕒 RECUP 45 SEC

SQUAT LARGE JUMP

7

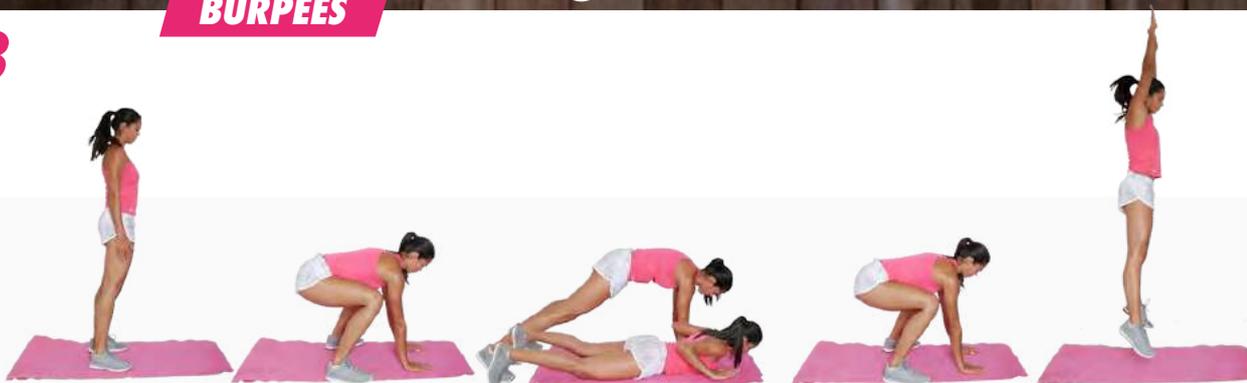


x10

🕒 RECUP 20 SEC

BURPEES

8



x10

🕒 RECUP 20 SEC

SEMAINE 11-12

JOUR 3

9

SPRINT

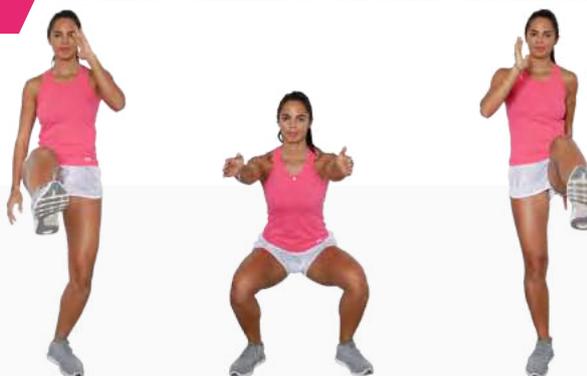


10
SEC

🕒 RECUP 45 SEC

10

SQUAT KICK



x 10

🕒 RECUP 20 SEC

11

BURPEES



x 10

🕒 RECUP 20 SEC

12

SPRINT



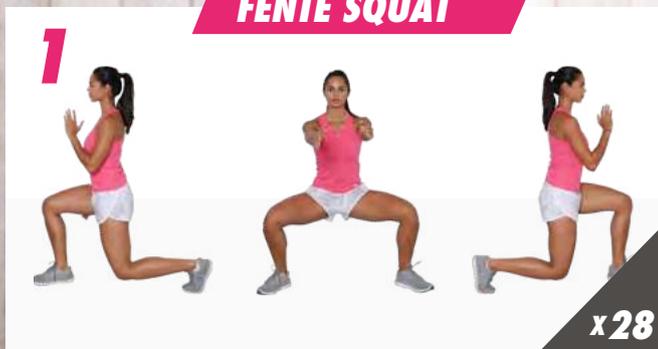
10
SEC

🕒 RECUP 45 SEC

SEMAINE 11-12

JOUR 4

FENTE SQUAT



COUP DE PIED D'ÂNE



GAINAGE EN V ROTATION BUSTE



POMPE



RELEVÉS DE FESSIER SUR CHAISE



SQUAT LATÉRAL



GAINAGE ACTIF



SEMAINE 11-12 **JOUR 4**

CHIEN QUI PISSENT JAMBE TENDUE

8



SQUAT JUMP

9



**BRAVO LES FILLES !
VOUS VOUS ÊTES DÉPASSÉES !**

Julie Legros♥

LISTE DE COURSES

SEMAINE 11-12

- Galettes de riz
- Oranges
- Carottes
- Cumin
- Gingembre
- Citrons
- Concombres
- Aubergines
- Courgettes
- Tomates
- Avocats
- Poivrons
- Menthe
- Betteraves
- Quinoa
- Dinde
- Faritas
- Patates douces
- Pommes de terre
- Quinoa
- Blanc de poulet

SEMAINE 11-12

LUNDI

PETIT-DÉJ

- Galettes de riz
- Filet de miel
- Fruit de saison
- Un thé

DÉJEUNER

- Salade de concombre et radis
- Patate douce (en petits cubes)

EN-CAS

- Patate douce
- Blanc de dinde

DINER

Aubergine au four :
(Coupez aubergine en deux faire des carrés dans l'aubergine, y ajouter du blanc de dinde, de la mozzarella, ail, saler, poivre, y rajouter de la chapelure, enfournez durant 30min)

- Salade verte

MARDI

PETIT-DÉJ

Smoothie à la betterave, gingembre, carottes

DÉJEUNER

Faritas légumes sautés: courgettes, poivrons, haricots vert, faire sauter le tout à la poêle avec un filet d'huile d'olive, rajoutez-y des graines de sésame.

EN-CAS

- Galettes de riz
- Fines tranches d'avocat
- Un thé

DINER

- Salade de concombre
- Radis
- Petits cubes de patate douce

MERCREDI

PETIT-DÉJ

- 2 tranches de pain complet
- Rondelles de banane
- Filet de miel
- 2 oeufs à la coque
- Un thé vert

DÉJEUNER

- Blé complet
- Tranches de blanc de dinde
- Epinard
- Fromage de chèvre

EN-CAS

- 2 tranches de pain complet au miel
- Un thé vert

DINER

Salade de quinoa façon taboulé (recette du jour)

JEUDI

PETIT-DÉJ

Smoothie de carottes, gingembre et cumin frais.

DÉJEUNER

Quinoa, dinde, courgette : (Emincez la dinde et coupez la courgette en petit morceaux. Faire revenir la dinde avec de l'ail et des oignons, rajouter les légumes et laisser cuire)

EN-CAS

- Boulgour
- Un morceau de dinde
- Un thé vert

DINER

Frites de patate douce au four : (Coupez les frites en lamelle, disposer les sur un papiers sulfurisé, mettez un filet d'huile d'olive, sel, poivre, herbes de provence, enfournez durant 25 min)

- Salade verte composée
- Escalope de poulet



RECETTE DU JOUR

SALADE DE QUINOA FAÇON TABOULÉ

(735 kcal – 33g de lipides – 73g de glucides)

- 80g de quinoa
- 1 petit poivron
- 2 mini concombres
- 1 tomate
- Quelques feuilles de menthe
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Citron, Sel, poivre

Faire cuire le quinoa et laisser refroidir.

Laver et émincer les légumes en petits cubes.

Ciseler la menthe.

Mélanger tous les éléments ensemble en accompagnant de vinaigrette allégée au citron.

Servir bien frais, accompagné d'un filet de poisson grillé au four avec une cuillère à café d'huile d'olive et les aromates de votre choix.



SEMAINE 11-12

MA CHECK-LIST

SEMAINE 11

J-1

J-2

J-3

J-4

SEMAINE 12

J-1

J-2

J-3

J-4

VOUS AVEZ COCHÉ LA DERNIERE CASE ?
BRAVO LES FILLES VOUS POUVEZ ÊTRE FIÈRES DE VOUS !

Julie Legros ♥

ANNEXE



LES MOUVEMENTS

INTRODUCTION

Ce qui est bon à savoir pour tous les mouvements que vous allez effectuer. Il faut avoir une bonne posture:

- Des ABDOS gainés,
- Dos droit et rentrez légèrement le bassin pour protéger le bas du dos,
- Epaulées basses, ne soyez pas crispées sur vos séances,
- Soyez toniques sur tous vos exercices et ne faites pas de mouvements en ayant le muscle relâché,
- Concentrez-vous sur le muscle que vous souhaitez travailler, vous aurez de meilleure sensation,
- Chose très importante garder les réflexes de respiration : **on inspire(avec le nez) en gonflant le ventre et on expire (avec la bouche) on rentre le ventre, on se grandit, on enrôle le bassin vers l'intérieur et on gaine les abdominaux vers le haut.**
- Pour votre sécurité: restez attentives et concentrées à chaque séance, chaque mouvement même si ce n'est pas facile et que la fatigue se fait sentir une grande vigilance est demandée afin d'éviter les blessures.

Maintenant que vous avez toutes les astuces pour effectuer correctement vos mouvements et en toute sécurité. Ne perdons plus de temps et attaquons !

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Cou: - faire des « oui » avec la tête

- des « peut être » allez chercher sur les côtés avec la tête
- des « non » rotation de la tête de la droite vers la gauche
- tournez la tête dans un sens puis dans l'autre



Épaules: - faire des petits cercles avec les bras tendus sur le côté et agrandir le cercle au fur et à mesure

- contrôlez vos mouvements sans faire des gestes brusques



Coudes et épaules- allez chercher vers le haut et sur les côtés avec les mains

- gardez les coudes hauteur des épaules



Coudes: - pliez un bras en attrapant le coude opposé et allez chercher au dessous et en dessous avec l'autre bras



Poignets: - rotations des poignets dans un sens puis dans l'autre



Hanche : - rotations des hanches dans un sens puis dans l'autre



Genoux : - les pieds et les genoux joints

- rotations des genoux dans un sens puis dans l'autre



Chevilles: - rotations des chevilles dans un sens puis dans l'autre

ABDOS



Gainage: *Posture de base*

- les fesses ne doivent pas être en hauteur
- ne cambrez pas le dos mais à l'inverse rentrez le bassin vers l'intérieur
- ne relâchez pas le dos mais à l'inverse le bomber pour qu'il soit tonique
- gardez la tête face au sol
- les pieds à la largeur des épaules
- le dos, les épaules, le fessiers et les abdos doivent être gainés



Gainage basique: *cf posture de base*

- les coudes en dessous des épaules
- inspirez en gonflant le ventre et expirez en rentrant le ventre
- option 1: gardez les genoux au sol
- option 2: décollez les genoux du sol



Gainage oblique: *cf posture de base.*

- gardez le coude en dessous de l'épaule
- option 1: gardez le genoux inférieur au sol
- option 2: décollez les genoux du sol



Gainage basique: *cf posture de base et gainage oblique*

- effectuez des petits battements de haut en bas avec le bassin
- vous pouvez garder l'option 1 avec le genoux inférieur au sol (*cf: gainage oblique*)



Gainage rotation de buste: *cf posture de base*

- gardez le coude en dessous de l'épaule et surtout restez tonique
- option 1: gardez le genoux inférieur au sol
- option 2: décollez les genoux du sol
- passez la main supérieur en dessous du buste et allez chercher vers le haut avec le bras



Gainage en V : *cf posture de base*

- Mettez vous assise, inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant le ventre, grandissez vous et tirez les abdominaux vers le haut. Maintenez la contraction des abdos
- ne pas cambrez le dos et rentrez le bassin
- ne basculez pas le buste vers l'arrière
- inspirez par le nez et expirez par la bouche



Gainage en V : *cf posture de base*

- Décollez les mains du sol
- grandissez le buste
- option 1: gardez les pieds au sol
- option 2: décollez les pieds
- option 3: tendez les jambes vers le haut



Gainage en V : *cf posture de base*

- Mettez vous assise, inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant le ventre, grandissez vous et tirez les abdominaux vers le haut. Maintenez la contraction des abdos
- inspirez par le nez et expirez par la bouche



Vacuum: *cf posture de base*

- Mettez vous assise, inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant le ventre, grandissez vous et tirez les abdominaux vers le haut. Maintenez la contraction des abdos
- ne cambrez pas le dos et rentrez le bassin en plaquant le bas du dos au sol
- inspirez par le nez et expirez par la bouche



Vacuum oblique: *cf posture de base*

- allongez-vous sur le dos, inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant le ventre et poussez sur le genou opposé en résistant avec celui-ci.
- rentrez le ventre en contractant les abdos vers le haut et concentrer vous sur vos obliques
- ne pas cambrer le dos et plaquez le bas du dos au sol



Touche talon : *cf posture de base*

- mettez vous assise, inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant le ventre, grandissez vous et tirez les abdominaux vers le haut. Maintenez la contraction des abdos
- touchez le talon gauche avec la main gauche et le talon droit avec la main droite en gardant les épaules décollées du sol. Alternez ce mouvement.

CARDIO



Burpees 1 : cf posture de base

- Position de base être debout les pieds largeurs épaules
- posez les mains au sol
- tendez une jambe après l'autre pour être en position de planche en gagnant les abdos et gardant le buste et les épaules toniques
- ramener les jambes une après l'autre vers les coudes et redressez vous en position de base



Burpees 2 : cf idem posture de base

- Position de base être debout les pieds largeur épaules
- posez les mains au sol
- tendez les jambes en même temps pour être en position de planche en gagnant les abdos ,le buste et les épaules doivent être toniques
- ramenez les jambes vers les coudes et redressez vous en effectuant un saut vers le haut position de base



Burpees 3 : cf posture de base

- Position de base être debout les pieds largeur épaules
- posez les mains au sol
- tendez les jambes en même temps pour être en position de planche, allongez vous au sol, relevez vous en planche
- ramenez les jambes vers les coudes et redressez vous en effectuant un saut vers le haut position de base



Jumping jack :

- Position de base, debout les pieds largeur épaules
- ouvrez les bras et les jambes simultanément pour se mettre en x
- revenez en position de base
- serrez le périnée un maximum lors des sauts



Ciseau: cf posture de base

- buste droit
- alternez devant/derrière la jambe droite et gauche le plus vite possible
- les genoux fléchis



Mountain climber : cf posture de base

- se mettre en planche, le buste parallèle au sol
- alternez devant/derrière le genou droit et gauche vers la poitrine sans lever les fesses vers le haut
- les genoux ne touchent pas le sol



Mountain climber pieds joints : cf mountain climber

- mettez-vous en planche, le buste parallèle au sol
- ramenez les pieds joints vers la poitrine et remettez vous en planche
- répéter le mouvements



Montée de genoux :

- buste droit
- montez les genoux l'un après l'autre au niveau de la poitrine
- option sans impact: reposez la jambe avant de monter l'autre jambe afin d'éviter de faire un saut.
- restez attentives sur vos genoux et amortissez les impacts



Sprint:

- buste droit
- montez les genoux l'un après l'autre au niveau de la poitrine le plus vite possible en vous aidant des bras
- Sprintez sur place



Talons fesses :

- buste droit
- allez chercher le fessiers avec les talons, mettez vos mains comme repère sur le fessier
- n'oubliez pas de serrer le périnée et gagner les abdos
- ne restez pas en apnée et régulez votre respiration.



Tipi:

- buste droit
- alterner sur les côtés la jambe droite et gauche le plus vite possible
- vous devez juste toucher le sol avec la pointe des pieds et hop vous changer de jambe
- les genoux fléchis

CUISSES



Fente Basique:

- gardez l'angle des genoux avant et arrière à 90°.
- le genou avant ne dépasse pas le pied
- poussez vers le haut avec le talon avant en contractant le fessier
- gardez le buste droit
- ne penchez pas le buste vers l'avant
- la jambe arrière n'est pas tendue
- inspirez à la descente et expirez à la montée



Fente kick: cf fente basique

- restez gainées afin de pouvoir garder l'équilibre
- très important restez concentrées sur votre jambe d'appui



Squat Basique: Pieds largeur des épaules

- gardez le buste droit et rentrez le bassin en serrant les fesses
- gardez les genoux vers l'extérieur et les talons au sol
- ne pas pencher le buste vers l'avant
- inspirez à la descente et expirez à la montée
- surtout n'avancez pas les genoux à la descente mais poussez-les vers l'arrière comme si vous allez vous asseoir sur une chaise



Squat Iso (la chaise) : cf squat basique

- mettez vous en position de chaise



Squat jump: cf squat basique

- mettez vous en position de squat et faites un saut vers le haut
- amortissez la réception du saut en ralentissant le mouvement
- Ayez un contrôle total de vos genoux



Squat pulse: cf squat basique

- mettez vous en position de chaise et faites des petits mouvements de haut en bas sans se relever complètement



Squat serré: cf squat basique mais vous allez resserrer l'écart des jambes



Squat large : cf squat basique mais vous allez agrandir l'écart des jambes



Squat latéral: cf squat basique

- effectuez un squat basique et relevez vous en effectuant une élévation latérale avec la jambe droite en contractant le fessier droit
- redescendez en squat basique et remonter en effectuant une élévation latérale avec la jambe gauche en contractant le fessier gauche
- n'oubliez pas de rester gainées et garder le contrôle sur votre jambe d'appui
- ne relâchez pas les genoux à la descente, pensez à amortir votre mouvement



Squat kick : cf squat basique

- effectuez un squat basique et relevez vous en effectuant un kick avec la jambe droite
- redescendez en squat basique et remonter en effectuant un kick avec la jambe gauche.
- n'oubliez pas de rester gainées et garder le contrôle sur votre jambe d'appuie
- ne relâchez pas les genoux à la descente, pensez à amortir votre mouvement



Fente squat: cf squat large et de la fente

- mettez vous en position de squat large
- pivotez sur votre droite en vous mettant en position de fente
- garder la tête au même niveau afin de travailler les cuisses à 100%
- remettez vous en squat large et pivotez sur votre gauche



Slide :

- restez en position de squat serré et alternez la jambe tendue droite et gauche.
- garder la jambe d'appuie toujours fléchie
- vous devez avoir des sensations de brûlure dans la jambe d'appuie.

FESSIERS



Adducteur:

- allongez-vous sur le côté et posez la tête dans votre main ou sur votre bras
- le buste légèrement vers l'avant et gardez appui sur la jambe fléchie
- tendez la jambe inférieure et contractez l'intérieur de la cuisse



Chien qui pisse:

- mettez vous sur les mains et les genoux
- ne cambrez pas le dos, le maintenir droit et parallèle au sol, abdos toniques
- levez la jambe fléchie sur le coté en contractant le fessier sans ouvrir les hanches



Chien qui pisse jambe tendue:

- mettez vous sur les mains et les genoux
- ne cambrez pas le dos, le maintenir droit et parallèle au sol, abdos toniques
- levez la jambe tendue sur le côté en contractant le fessier sans trop ouvrir les hanches



Coup de pied d'âne:

- mettez vous sur les mains et les genoux
- ne cambrez pas le dos, le maintenir droit et parallèle au sol, abdos toniques
- levez la jambe fléchie vers le haut en contractant le fessier sans bouger les hanches



Coup de pied d'âne jambe tendue:

- mettez vous sur les mains et les genoux
- ne cambrez pas le dos, le maintenir droit et parallèle au sol, abdos toniques
- levez la jambe tendue en contractant le fessier sans bouger les hanches



Élévation latérale:

- s'allonger sur le côté et posez la tête dans votre main ou sur votre bras
- le buste légèrement vers l'avant en gardant appui sur avec votre bras
- les jambes fléchies à 90° devant vous et décollez la jambe supérieure en gardant pointe de pieds vers le sol sans ouvrir le bassin vers l'extérieur
- concentrez vous sur votre fessier en le contractant à fond



Élévation latérale kick et jambe tenue: cf posture élévation latérale

- option kick: fléchissez et tendez la jambe supérieur tout en la gardant en hauteur.
- option jambe tenue: décollez la jambe supérieure tendue en gardant pointe de pieds vers le sol sans ouvrir le bassin vers l'extérieur.
- concentrez vous sur la contraction de votre fessier.



Kick talon: cf posture élévation latérale

- touchez le sol avec votre genoux et tendez la jambe d'une direction diagonale en gardant le talon vers le haut,
- contractez le fessier à fond



Elévation latérale gainage: cf posture gainage oblique

- fléchissez les deux genoux et décollez la jambe supérieure en contractant le fessier.
- vous devez ressentir des sensations dans le fessier et les abdos
- gardez bien l'épaule d'appuie gainée



Elévation latérale gainage: cf posture gainage oblique et élévation latérale gainage

- tendez la jambe supérieure, touchez le sol avec la pointe de pied et décollez la jambe dans la même lignée du corps
- vous devez ressentir des sensations dans le fessier et les abdos
- gardez bien l'épaule d'appuie gainée



Relevé de fessier:

- allongez vous sur le dos, genoux fléchis vers l'extérieur
- les bras le long du corps ou vers le haut
- inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant le ventre, rentrez le bassin et décollez le fessier du sol.
- gardez le fessier contracté à la montée et à la descente
- poussez dans les talons afin de mieux travailler l'arrière des cuisses
- surtout gardez le buste en planche vous ne devez pas avoir de tension dans le dos si vous êtes bien gainées



Relevé de fessier unilatéral: cf posture relevé de fessier

- décollez une jambe du sol en poussant dans le talon de la jambe d'appuie
- option 1: posez le pied sur le genoux opposé
- option 2: tendez la jambe et poussez avec le talon vers le haut
- gardez bien le bassin parallèle au sol, ne pas penchez le bassin sur le côté



Relevé de fessier sur un support: cf posture relevé de fessier

- ce mouvement permet d'effectuer une plus grande amplitude de contraction, pour votre sécurité assurez vous d'avoir calé votre support, pour que celui-ci ne glisse pas.
- posez les talons sur le suport
- contractez le fessier et les abdos puis décollez-les du sol
- descendez et montez le bassin
- surtout gardez le buste en planche vous ne devez pas avoir de tension dans le dos si vous êtes bien gainées



Relevé de fessier unilatéral sur un support: cf posture relevé de fessier et relevé de fessier sur support

- décollez une jambe du sol en poussant dans le talon de la jambe d'appuie
- option 1: posez le pied sur le genoux opposé
- option 2: tendez la jambe et poussez avec le talon vers le haut
- gardez bien le bassin parallèle au sol ne penchez pas le bassin sur le côté

HAUT DU CORPS



Superman (travail des lombaires):

- allongez vous sur le ventre et décollez le buste
- surtout gardez la tête face au sol afin de garder la colonne vertébrale droite
- gainez tout le corps
- option 1: gardez les pieds au sol
- option 2: décollez le pieds du sol
- option 3: décollez les pieds et les mains du sol



Gainage unilatéral : cf posture gainage basique + pompe

- mettez vous en position de gainage basique mais sur les mains et non les coudes
- gainez tout le corps
- tendez le bras, en gardant l'alignement bras/buste
- ne rentrez pas les coudes et les garder légèrement fléchis vers l'extérieur
- option 1: mettez vous sur les genoux
- option 2: décollez les genoux du sol



Gainage croisé : cf gainage unilatéral et posture gainage basique + pompe

- mettez vous en position de gainage basique sur les mains
- touchez votre épaule opposée et alternez le mouvement
- gainez tout le corps
- option 1: mettez vous sur les genoux
- option 2: décollez les genoux du sol



Gainage actif : cf gainage unilatéral et posture gainage basique

- mettez vous en position de gainage basique
- montez sur les mains un bras après l'autre pour vous retrouver en planche
- remettez vous sur les coudes un bras après l'autre
- répétez le mouvement
- gainez tout le corps
- option 1: mettez vous sur les genoux
- option 2: décollez les genoux du sol



Elévation latérale:

- position debout, stable sur vos appuis, dos droit et sans cambrure
- buste tonique
- fléchissez les coudes près du buste à 90° en tenant les bouteilles d'eau
- élevez les coudes vers le haut sans remonter les épaules vers la tête
- gardez les bouteilles d'eau au même niveau que les épaules
- répétez le mouvement



Développé militaire:

- position debout, stable sur vos appuis, dos droit et sans cambrure
- buste tonique
- fléchissez les coudes à 90° vers le haut en gardant les épaules et les coudes parallèle au sol.
- tendez les bras vers le haut
- redescendez les coudes au niveau des épaules et répétez ce mouvement sans descendre les bras.



Boxing:

- buste droit
- mettez en avant la jambe d'appuie où vous êtes le plus à l'aise
- tendez la bouteille vers l'avant en gardant l'autre bras proche de la tête et le coude proche du buste
- alternez le mouvement



Pompe:

- buste droit,
- la position des bras plus larges que les épaules
- descendez le buste vers le sol en gainant les bras et les abdos
- contrôlez la descente le plus possible
- poussez dans la pomme de mains à la montée.
- inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant le ventre et rétroversion du bassin afin d'éviter de cambrer le bas du dos
- option 1: posez les genoux au sol et restez en position de planche
- option 2: décollez les genoux du sol et restez en position de planche

Je souhaite remercier toutes les personnes qui ont cru en moi dans l'élaboration de ce projet qui me tenait tellement à coeur.

Tout d'abord, merci à toute mon équipe, pour leur professionnalisme et surtout leur patience:

- Graphiste: JENNYFER ARDUIN
- Développeur: LAURENT MISS
- Filmmaker: MICKAEL GRESSET
- Assistante: AURELIE FRIBOURG
- Rédactrice: STEPHANIE DUMAS

A mes partenaires:

- Kinésithérapeute: LAURENCE BAS
- Diététicienne: NATALIE LEFLEME
- Vêtements: CITY SPORT REUNION.

D'autre part, merci aux personnes qui m'entourent chaque jour, qui me permettent de m'épanouir personnellement et professionnellement, grâce à leur soutien indéfectible:

- Ma famille et ma belle famille
- Mes ami(e)s, et plus particulièrement mon meilleur ami qui me pousse sans arrêt à dépasser mes limites.
- Mon homme, celui qui partage ma vie , qui m'accompagne, et me supporte dans tous les sens du terme!

Enfin, merci à vous, mes FITGIRLS, sans qui ce projet n'aurait pas pris forme. Vous êtes mon moteur.

Merci à toi qui lis ce message, pour ta confiance et pour la détermination dont tu as fait preuve durant ces 12 semaines. Tu peux être fière de toi car moi je le suis.

L'aventure ne s'arrête pas là bien sûr car je suis déjà dans l'élaboration de mon second pack, et je serai heureuse à nouveau de te compter parmi nous.

NEVER GIVE UP.

Julie Legros ♥