

Julie Legros

Booty
FITGIRLS



TRAINING 6 SEMAINES

*Un Booty
d'enfer en
6 semaines*

CHALLENGE ACCEPTÉ !





VUE D'ENSEMBLE

Planning Booty!

SEMAINES 1 & 2

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
 CUISSSES TONIQUES	 ABDOS TIME	REPOS	 BOOTY ON FIRE !	 CHALLENGE	REPOS	BONUS !

SEMAINES 3 & 4

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
 BOOTY ON FIRE !	 CUISSSES TONIQUES	REPOS	 ABDOS TIME	 BOOTY ON FIRE !	REPOS	REPOS

SEMAINES 5 & 6

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
 CUISSSES TONIQUES	 BOOTY ON FIRE !	REPOS	 SURPRISE DU CHEF	 BOOTY ON FIRE !	REPOS	REPOS

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Élastique Tapis Haltères De l'eau !




*Semaines
1 et 2*

DE NOUVELLES
SENSATIONS



Cuisses toniques


DURÉE : 22 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE

BLOC 1 4 tours	10	Squat basique + élastique
	10	Squat iso + élastique
		30 sec. de récupération en fin de tour

 1 minute de récupération après le 4ème tour

BLOC 2 4 tours	10	Fente arrière
	10	Hack squat jump
		30 sec. de récupération en fin de tour

 1 minute de récupération après le 4ème tour

BLOC 3 4 tours	10	Fente squat
	10	Squat sumo pulse
		30 sec. de récupération en fin de tour

 1 minute de récupération après le 4ème tour




CHALLENGE FINAL !

1 minute de squat pulse
option : avec élastique

**TOUT
ENCHAINER
2 FOIS**

Abdos time

DURÉE : 22 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE

12	Chien tête en bas + planche
12	Sit up bras tendus vers le haut
12	Gainage oblique avec élastique sans battement
12	Gainage oblique avec élastique sans battement
12	Planche ouverture fermeture des pieds
12	Pédalo avec élastique
12	Crunch complet
	30 sec. de récupération à la fin de chaque tour

TOUT
ENCHAINER
4 FOIS



CHALLENGE FINAL !

TABATA

Pédalo • Crunch complet • Corde


Julie l'éla

"Note tes difficultés à la semaine 1, constate tes progrès à la semaine 2 !"

Julie Legros

Booty on Fire

DURÉE : 21 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE

12	Élévation latérale gainage
12	Relevé de fessier
12	Relevé de fessier ouverture des genoux
12	Coup de pied d'âne
12	Table relevé de fessier
12	Table ouverture fermeture genoux
	1 minute de récupération à la fin de chaque tour

TOUT
ENCHAINER
4 FOIS



CHALLENGE FINAL !

#1 TABATA
Élévation latérale + iso
Challenge surprise

#2 1 minute de table

Julie l'é la

"Contracte volontairement ton fessier pour obtenir encore plus de résultats."

Julie Legros

Challenge !

DURÉE : 20 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE

10	Jumping squat
10	Squat élévation latérale
10	Planche ouverture fermeture
10	Fente croisée
10	Kangourou
	1 minute de récupération à la fin de chaque tour

5 TOURS
COMPLETS

ET CHALLENGE
LES DEUX
DERNIERS TOURS



CHALLENGE FINAL !

1 minute de jump squat

Julie l'éla

"On n'est pas des chewing-gum ! Et certainement pas nos popotins !"

Julie Legros



*Semaines
3 et 4*

PLUS EN
PROFONDEUR

Booty on Fire

DURÉE : 19 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE

21/15/9	Table relevé de fessier
21/15/9	Iso + pulse
21/15/9	Chien qui pisse avec élastique
21/15/9	Chien qui pisse avec élastique
21/15/9	Relevé de fessier unilatéral
21/15/9	Relevé de fessier unilatéral
21/15/9	Élévation latérale balance + pulse
21/15/9	Élévation latérale balance + pulse



CHALLENGE FINAL !

1 minute de relevé de fessier surélevé


21/15/9 ?

"Enchaîne tous les exercices avec 21 répétitions, recommence avec 15 et enfin avec 9 répétitions."

Julie Legros

Cuisses toniques

DURÉE : 25 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE

12	Squat pulse
12	Squat avant
12	Squat élévation latérale
12	Fente latérale
12	Squat latéral
12	Fente avant
	1 minute de récupération à la fin de chaque tour

**TOUT
ENCHAINER
4 FOIS****CHALLENGE FINAL !****1 minute de fente squat
+ squat jump au milieu**


Julie l'éla

*"N'hésite pas à ajouter
du poids si tu veux te
challengeer encore plus !"*

Julie Legros

Abdos time

DURÉE : 20 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE, TAPIS

12	Porte feuille oblique
12	Planche marche
12	Crunch jambes tendues + 2 pulse avec les pieds
12	Mountain climber extérieur
12	Planche élévation latérale + pulse
12	Gainage en V jambes tendues + croisées
	45 sec. de récupération à la fin de chaque tour

TOUT
ENCHAINER
4 FOIS



CHALLENGE FINAL !

1 minute de gainage
ouverture fermeture

Julie l'éla

"Pense à serrer ton ventre sur chaque répétition et n'oublie pas de respirer."


Julie Legros

SEMAINES 3 - 4

JOUR 5

Booty on Fire

DURÉE : 25 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE

12	Fente croisée
12	Squat ouverture fermeture
12	Élévation latérale et arrière debout
12	Élévation latérale et arrière debout
12	Coup de pied d'âne debout
12	Squat sumo + pointes de pieds
	1 minute de récupération à la fin de chaque tour

TOUT
ENCHAINER
4 FOIS

PUIS UNE
5ÈME !
SURPRISE !



CHALLENGE FINAL !

1 minute de squat ouverture / fermeture

Julie l'éla

"Je vous prépare plein de petites surprises le long de ces 6 semaines !"

Julie Legros



*Semaines
5 et 6*

PRÊTE POUR LE
FESSIER D'ACIER?



Cuisses toniques

DURÉE : 25 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE, TABOURET

EMOM 1	5	Fente pied sur un tabouret - 1 côté
	5	Fente pied sur un tabouret - l'autre côté
	5	Fente croisée - 1 côté
	5	Fente croisée - l'autre côté

 1 minute de récupération à la fin du bloc

EMOM 2	5	Squat basique
	5	Squat iso avec ouverture pulse
	5	Fente arrière
	5	Élévation latérale

 1 minute de récupération à la fin du bloc



CHALLENGE FINAL !

50 squats kangourou

**TOUT
ENCHAINER
2 FOIS**

**PUIS UNE
3ÈME !
SURPRISE !**


EMOM ?

"Every minute on the minute : tu as 1 min pour effectuer le nombre de répétitions par bloc d'exercices. Si tu as fini avant, c'est ta récup' entre chaque exercice."

Julie Legros

Booty on Fire

DURÉE : 25 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE, TABOURET

12	Pied en hauteur relevé de fessier
12	Relevé de fessier iso pulse
12	Coup de pied d'âne et chien qui pisse
12	Gainage oblique pulse
12	Gainage oblique iso
12	Gainage oblique cercle
	1 minute de récupération à la fin de chaque tour

TOUT
ENCHAINER
5 FOIS



CHALLENGE FINAL !

100 relevés de fessier les pieds au sol
ou 50 avec option : pieds en hauteur

Julie lé la

"On est dans le dur !
5 tours d'un coup !
Tu peux le faire !"

Julie Legros

SEMAINES 5 - 6

JOUR 4

Full body Challenge

DURÉE : 25 MIN • MATÉRIEL : TAPIS

12	Fente croisée + élévation latérale
12	Pompes
12	Fente squat + 1 squat au milieu
12	Gainage oblique pulse
12	Pédalo + 1 crunch
12	Squat touche pied opposé intérieur

TOUT
ENCHAINER
4 FOIS



CHALLENGE FINAL !

TABATA
Burpees + sprint

Julie l'é la

"La fin se rapproche... Sens-tu une différence lorsque tu portes tes vêtements ?"

Julie Legros

Booty on Fire

DURÉE : 30 MIN • MATÉRIEL : ÉLASTIQUE, TABOURET

EMOM 1 5 min 5 tours	5	Relevé de fessier sur tabouret + 10 pulses
	5	Relevé unilatéral
	5	Superwomen + 10 superwoman pulses

 45 sec. de récupération à la fin du bloc

EMOM 2 5 min 5 tours	5	Cercle avec le pied à 4 pattes + 10 pulses élévation latérale
	5	Chien qui pisse + 10 pulses
	5	Coup de pied d'âne + 10 pulses

 45 sec. de récupération à la fin du bloc

EMOM 3 5 min 5 tours	5	Chien qui pisse + 10 pulses
	5	Planche ouverture fermeture + 10 pulses

 45 sec. de récupération à la fin du bloc

**TOUT
ENCHAINER
1 FOIS**



CHALLENGE FINAL !

TABATA

Relevé de fessier unilatéral + iso les deux

SURPRISE

1 min de relevé de fessier iso

*Bravo !
Tu as réussi*

ÉCRIS-MOI ET PARTAGE
TON EXPÉRIENCE !

Julie Legros

