

PROGRAMME WE ARE FITNESS

#FIT ESCAPE

BY KARO

 @karoline.ro



3
MOIS

PROGRAMME FITNESS
+ CHALLENGE DIET 12 SEMAINES

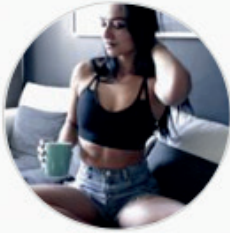


WE ARE FITNESS

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

www.wearefitness.fr

SOMMAIRE



karoline.ro

S'abonner

415 publications

18,6k abonnés

388 suivis

FITNESS & BODY-WELLNESS ♦ Ytubeuse & Blogueuse #🐼💙📺 www.karoline-fitness.com ♦ Snapchat👤 : kkroow ♦ Ma dernière vidéo : 📺📺
youtu.be/wdcWLFhgmys



P - 3

P - 4-5

P - 6

P - 7

P - 8

P - 9

MISE EN PLACE DU PROGRAMME

AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME

UTILISER LE SERVICE WE ARE FITNESS

LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS

LE MATÉRIEL

RAPPEL ANATOMIQUE



P - 13.17

P - 18.22

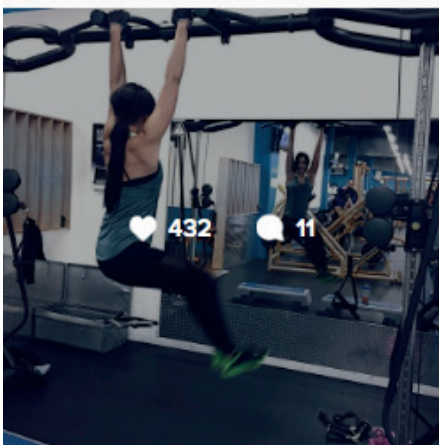
P - 23.27

VOTRE PROGRAMME

- 1 MOIS

- 2 MOIS

- 3 MOIS



“Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle”.

AVANT PROPOS

Ce programme vous est proposé gratuitement.
Pour atteindre vos objectifs dans les meilleures conditions et avec des coachs spécialistes dans leur discipline, nous utiliserons les cours de fitness en vidéo du site :
www.wearefitness.fr

Sur WE ARE FITNESS vous trouverez les vidéos conseillées par ce programme. Les séances sont disponibles de façon illimitée. Cette plate-forme est accessible par Internet (nécessite une connexion ADSL ou mobile) et peut être supportée par les appareils les plus courants : téléviseurs, tablettes, téléphones portables.

SUIVI MÉDICAL

Comme pour toute activité sportive, consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme.

Les exercices présentés dans ce programme ne sont pas adaptés si :

- vous êtes enceinte
- vous avez des pathologies cardiaques
- vous ressentez des douleurs tendineuses, musculaires ou articulaires anormales

De manière plus générale, ne pratiquez pas d'activité physique soutenue si votre condition ne le permet pas.

Les producteurs et les auteurs ne peuvent être tenus responsables de toute utilisation inadéquate de ce programme ainsi que de nos séances de fitness ou de toute blessure pouvant en résulter.

MISE EN GARDE CONCERNANT LES PROGRAMMES TOTAL SHAPE, FAT BURNER, KETTLEBELL !

Ce sont des programmes très exigeants, adaptez les exercices à vos capacités et votre forme du jour, prenez le temps de progresser en respectant votre corps.

AVANT D'ENTREPRENDRE VOTRE PROGRAMME

QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ?

Un programme d'entraînement est un support lié à la manière de s'entraîner et permet de se fixer un ou des objectifs personnels afin de les réaliser ou de les dépasser. Il n'a pas pour vocation de remplacer un coach sportif, vous seul connaissez vos objectifs ainsi que vos forces et faiblesses.

J'ai pensé ce programme, pour une personne de niveau débutant/intermédiaire qui désire se maintenir en forme, ou évoluer vers une perte de poids.

Votre planning sera basé sur les nombreuses séances variées proposées par le site *wearefitness.fr*, avec ou sans matériel.

Le repos est une phase importante d'un programme, nous vous proposons plusieurs jours de repos par semaine afin de ne pas épuiser votre corps et ainsi permettre une meilleure récupération.

À QUOI VA RESSEMBLER VOTRE PROGRAMME ?

Ce programme a été pensé pour une période de trois mois, vous retrouverez votre planning sportif quotidien imaginé autour de nos séances de fitness en vidéo, ainsi que des conseils en nutrition et fitness. Votre programme comprend également des jours de repos.

ÊTES-VOUS PRÊT POUR VOTRE PROGRAMME ?

Vous et votre médecin êtes capable de dire si oui ou non vous êtes prêt pour entamer un programme sportif. Si vous n'êtes pas blessé, si vous n'avez pas de contre-indication médicale pour la pratique d'une activité physique, et si vous êtes motivé alors oui, vous êtes prêt pour démarrer votre programme !

Y-A T-IL UN RÉGIME ALIMENTAIRE PARTICULIER À SUIVRE ?

Votre métabolisme évolue différemment lorsque vous faites du sport, variez vos repas et mangez à votre faim ! Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée reste la meilleure base dans l'alimentation du sportif. Il est important de vous hydrater avant, pendant et après l'effort.

EXISTE T-IL DES NIVEAUX DANS LE PROGRAMME ?

Oui, mais encore une fois, vous seul pouvez déterminer votre niveau, les séances vidéos We Are Fitness sont proposées par niveau gradué de 1 à 5. En fonction de votre niveau à vous d'augmenter la difficulté selon vos envies ou votre forme.

Séance de niveau 1 : Je suis débutant (vous débutez dans le fitness)
Séance de niveau 2 : Je suis débutant + (vous gagnez en confiance)
Séance de niveau 3 : Je suis intermédiaire (les courbatures ne vous font plus peur)
Séance de niveau 4 : Je suis avancé (vous êtes devenu un monstre de fitness)
Séance de niveau 5 : Je suis confirmé (vous devriez passer devant la caméra)

AVANT D'ENTREPRENDRE VOTRE PROGRAMME

COMMENT ET POURQUOI VOTRE PROGRAMME À T-IL ÉTÉ CRÉÉ ?

Ce programme à été imaginé par **Karoline** Coach et Personal Trainer.

Découvrons ensemble le programme que j'ai imaginé pour vous autour des séances We Are Fitness !

Karo.

Personal Trainer, je suis passionnée de fitness, que je pratique depuis de nombreuses années. Aujourd'hui diplômée, j'ai pu faire de ma passion mon métier.

J'ai également travaillé pour des centres diététiques, me permettant d'acquérir 6 ans d'expérience dans le rééquilibrage alimentaire.

Au quotidien, je mets à disposition mes compétences pour mieux vous entraîner, vous motiver, vous redonner le goût du sport, vous réapprendre à vous dépasser et retrouver une vitalité physique et mentale durables.

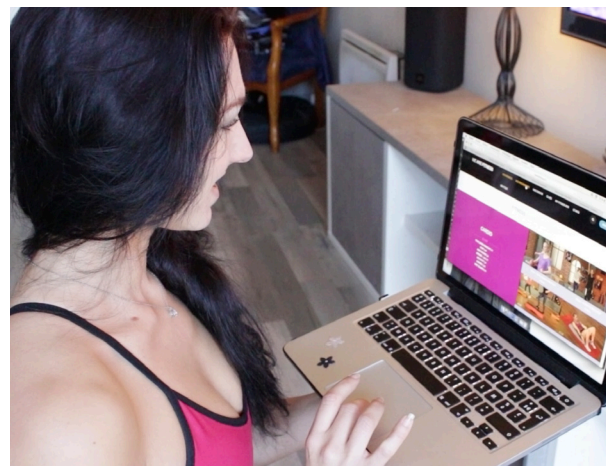
J'aime les entraînements basés sur des mouvements complets, fonctionnels, ainsi qu'un travail global de l'ensemble du corps, et des muscles profonds. Ce travail précis et progressif permet ainsi le développement de qualités physiques telles que l'endurance, la proprioception, le renforcement musculaire, la souplesse et un travail sur le plan cardio-vasculaire.

Si vous souhaitez me suivre sur les réseaux !

 [instagram.com/karoline.ro/](https://www.instagram.com/karoline.ro/)

 [facebook.com/KarolinePersonalTrainer/](https://www.facebook.com/KarolinePersonalTrainer/)

 www.karoline-fitness.com



COMMENT UTILISER WE ARE FITNESS

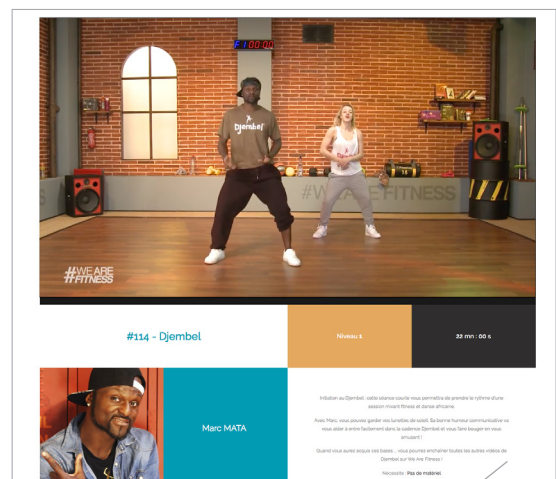
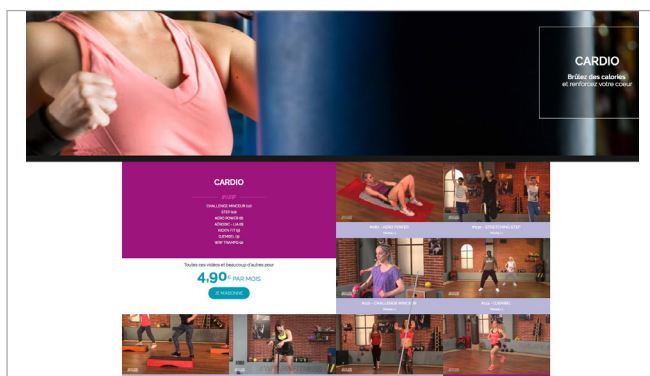
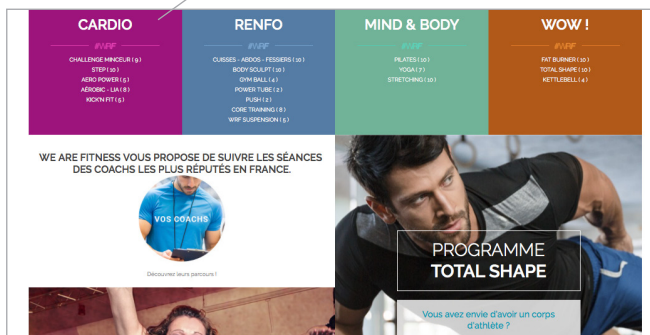
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Hiit - Mind & Body !

CARDIO	travail sur le cardio
RENFO	travail sur le renforcement musculaire
HIIT	travail intensif en alternance cardio / renfo
MIND & BODY	travail des muscles profonds en douceur

Voici un petit résumé en image des principales fenêtres de notre site, ceci à pour but de vous aider si vous êtes un peu perdu dans la navigation.

Merci d'avoir choisi le service de vidéos en ligne We Are Fitness, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter bon courage et bon entraînement !

Vous retrouverez nos 4 catégories sur la page d'accueil du site.

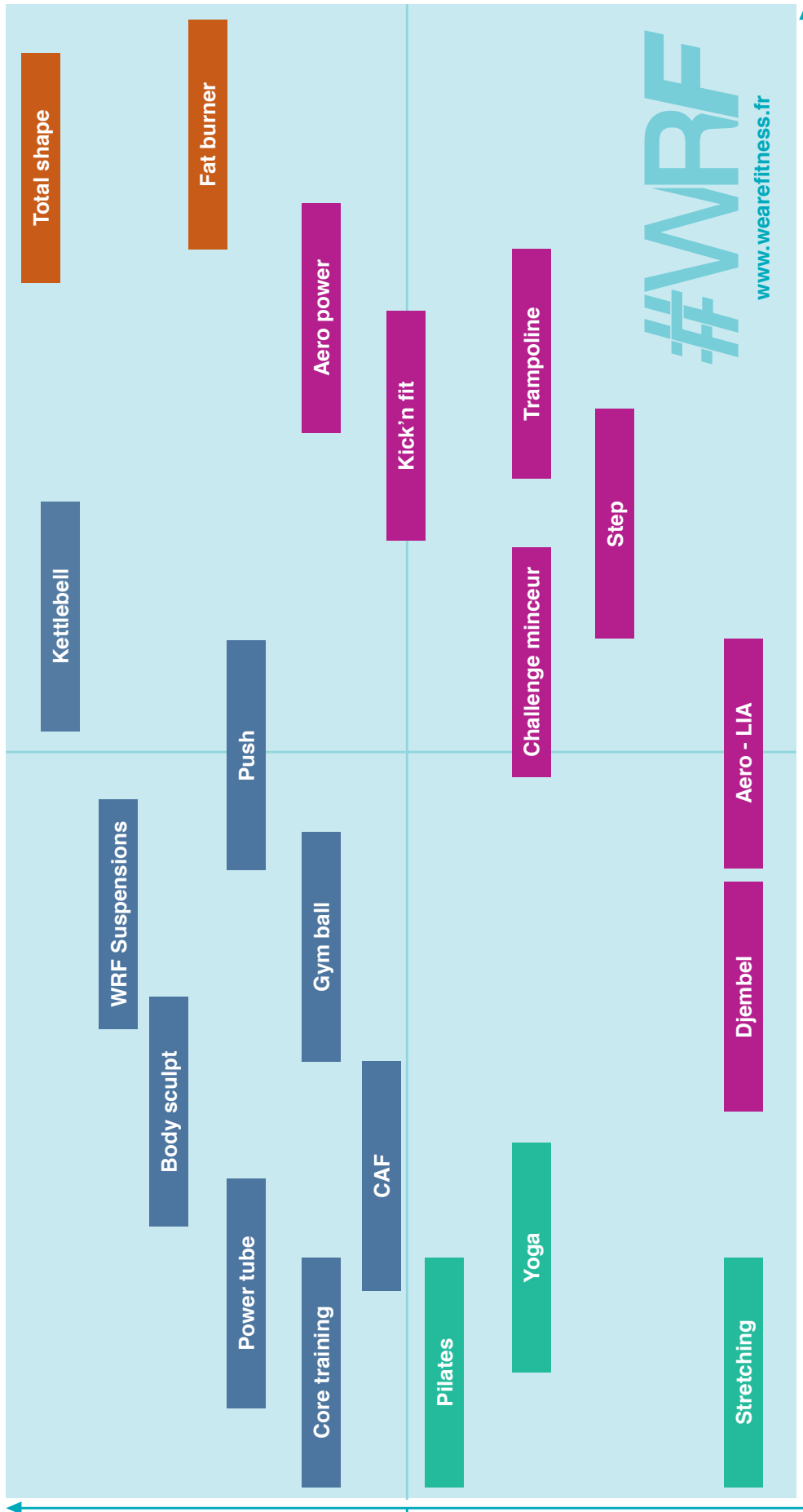


Voici le player lorsque vous avez choisi une vidéo, une fiche mémo vous rappelle clairement les infos utiles telles que : le niveau, la durée de séance, les accessoires si besoin, et le coach que vous allez suivre sur cette séance.

Lorsque vous êtes dans une catégorie, choisissez la vidéo correspondante à votre niveau : débutant, intermédiaire ou avancé.

MIEUX COMPRENDRE LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS

RENFORCEMENT & MUSCULATION



CARDIO

#WRF
www.wearefitness.fr

*Ce tableau est un repère généraliste, attention l'intensité d'un exercice ou d'une séance peut varier en fonction de son niveau de difficulté ou de votre forme du jour.

LE MATÉRIEL

DE QUEL MATÉRIEL AUREZ-VOUS BESOIN ?

La plupart de nos séances Fitness se font sans matériel spécifique, il s'agit donc d'activités essentiellement basées sur le travail au poids de corps.

Votre équipement initial est très simple :

- une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise
- des chaussures de sport
- une serviette pour s'éponger
- un tapis de sol (pour plus de confort)

COMMENT LIRE VOTRE PROGRAMME

Voici un aperçu de votre programme :

Numéro du mois et semaine d'entraînement

Une option au choix par semaine

Vos journées d'entraînement

Vos jours de repos

Les trucs et astuces de Karo

Semaine 1: je stop les plats industriels et toute nourriture traquée

Rien de pire que les plats pré-préparés achetés en grande surface. Ils sont bourrés de sucres rajoutés, et de graisses trans et saturées, la cause de votre stockage de gras ! Ils sont également dépourvus de tout bon nutriments essentiels. Cette semaine, on opte pour le Tupperware !
Un des secrets de la réussite est l'organisation. On prépare ces petits plats et ses collations à l'avance !

Faites de la place autour de vous on commence maintenant !

RAPPEL ANATOMIQUE

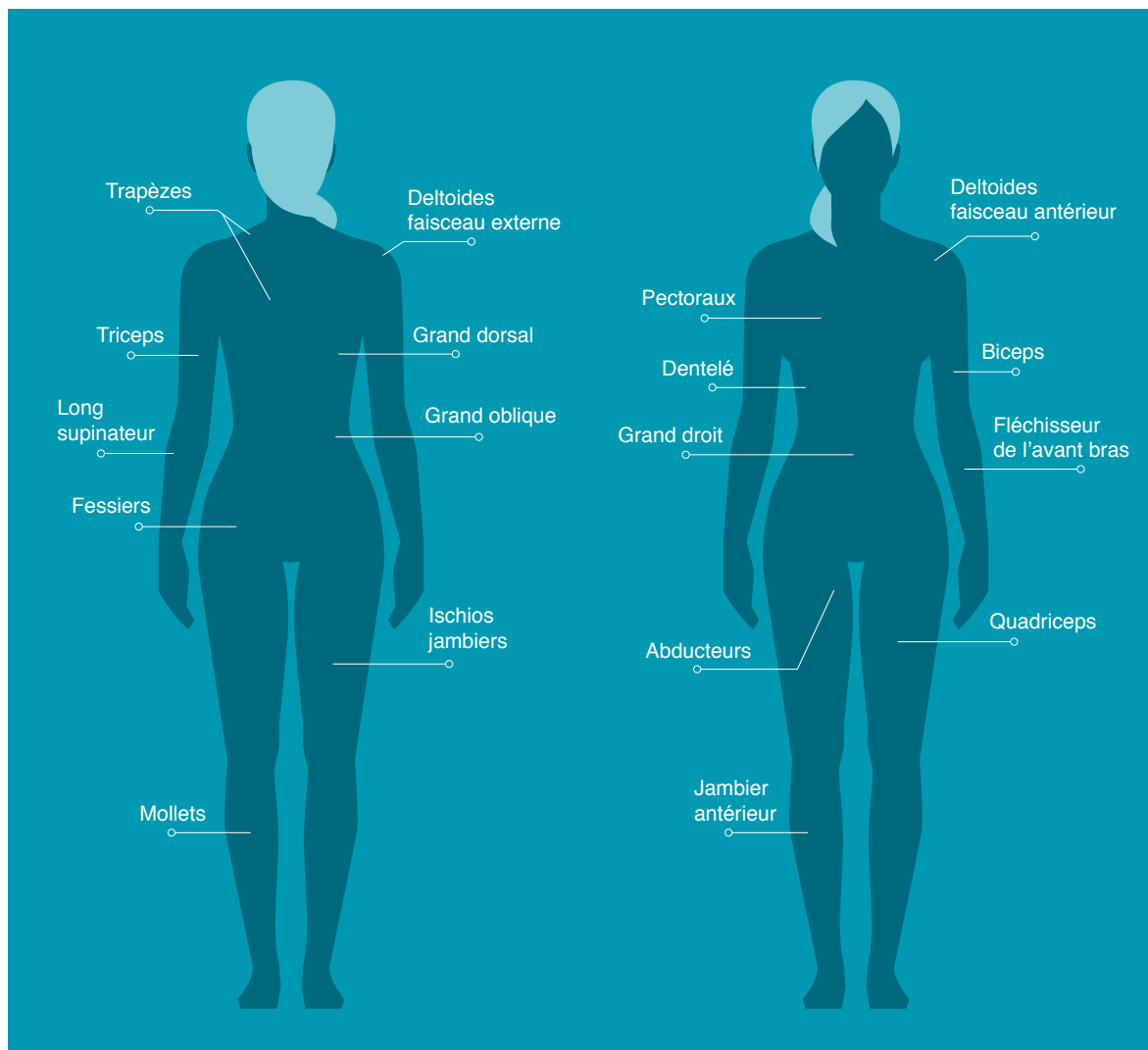
Voici un rappel anatomique basique. Il est important de connaître son corps ainsi que les muscles qui le composent lorsque nous pratiquons une activité Fitness.

En visualisant mieux les muscles que nous engageons lors de nos entraînements, ceux-ci sont mieux sollicités lors de l'effort, au final nous travaillons mieux.

Il est tout aussi important de bien connaître son corps afin de ne pas lui imposer des postures trop contraignantes ou douloureuses, que ce soit tout au long de la journée ou lors de nos séances Fitness.

En connaissant mieux notre corps nous sommes également capables de mieux cibler les douleurs musculaires, articulaires ou tendineuses et donc d'adapter notre travail en fonction de notre condition, notre forme du jour.

Un muscle caché, et non des moindres, n'apparaît pas sur ce schéma il s'agit du cœur. Ne l'oubliez pas !



SPORT ET ALIMENTATION

Au-delà de tout ce que vous pourrez entendre ou lire à ce sujet, gardons en tête que votre principal allié lors de vos séances est l'eau. Lorsque vous transpirez vous perdez principalement de l'eau et des minéraux. Boire de l'eau contribue donc instantanément à rééquilibrer cette perte, n'attendez pas d'avoir soif pour boire (ce serait déjà trop tard). Buvez avant, pendant et surtout après votre effort.

Si toutefois vous ressentez des vertiges, ou un manque de force optez pour des sucres rapidement assimilables par l'organisme avant votre séance, les aliments nomades sont encore une fois parfaitement adaptés à ce genre de situation.

Un bon exemple est la banane.

C'est simple, la banane vous fournit une énergie non négligeable pendant l'effort : les sucres présents couvrent cette sensation de manque d'énergie, elle est idéale également pour éviter les effets de crampes, et on peut l'emporter partout avec soi, bref le fruit idéal de tous les sportifs !

CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Manger mieux et différemment est toujours possible à notre époque.

Quelques réflexes qui vous permettront de changer vos habitudes, si vous le souhaitez :

- Privilégiez les produits frais autant que possible
- Mangez plus de fruits et de légumes
- Préparez vous-même vos plats
- Pas de grignotages intempestifs (préférez de vraies collations saines)
- Essayez de garder un horaire et un rythme cohérent de repas (ne sautez pas de repas)
- Évitez le piège de la restauration rapide
- Variez vos menus autant que possible (c'est peut-être le point le plus important)
- Buvez de l'eau, évitez les boissons sucrées, les jus de fruits en bouteille, l'alcool

Allergies et sensibilité liées à certains types d'aliments :

Si vous êtes allergique ou si un aliment ou un groupe d'aliments provoquent chez vous un inconfort, un trouble de la digestion ou tout autre manifestation physiologique, nous vous recommandons de ne pas intégrer ces aliments dans votre plan diététique.

Le lait de vache :

Le lait de vache est le sujet de controverses depuis quelques temps. Sans prendre parti, nous vous invitons à varier votre consommation en découvrant par exemple les « laits végétaux » ou d'autres substituts (plus ou moins complets).

LES RÉSULTATS ?!

LE REPOS

Les jours de repos sont très importants lors de la pratique d'une activité physique, ils permettent d'optimiser la récupération musculaire et nerveuse tout en participant à la détente générale de l'organisme.

Vous trouverez naturellement des jours de repos dans votre programme. A vous de les agencer comme vous le souhaitez. Vous disposerez de 2 à 3 jours de repos en moyenne par semaine.



Nous dormons à peu près le tiers de notre vie.

Autant dire que le sommeil a un rôle majeur : pendant le sommeil notre organisme tourne au ralenti, la respiration se fait plus lente, la tension artérielle chute, le tonus musculaire se relâche également. Notre corps va progressivement se détendre, mais c'est surtout notre principal muscle qui va se reposer : notre cœur.

Pour optimiser votre récupération, vos performances et participer à votre détente générale il est important d'avoir un bon sommeil.

Votre activité physique, votre alimentation et votre sommeil sont des points clefs pour rester en bonne santé. Si vous êtes mal réglé au niveau de votre sommeil, commencez par changer vos habitudes. Par exemple : quittez tout écran (tv, ordinateur, téléphone) le soir venu, couchez vous à la même heure tous les jours...

SAVOIR ÊTRE PATIENT

Outre les aspects plus ou moins positifs ou négatifs de notre vie moderne, vient s'ajouter un facteur déstabilisant : le temps.

La transformation physique demande de la patience et donc du temps, or nous vivons dans une société où tout est disponible instantanément, sans contrainte de temps. Lorsque nous décidons de reprendre le Fitness, ou que nous souhaitons aller plus loin en changeant notre corps, il faut savoir être patient.

C'est malheureusement un domaine où les résultats n'arrivent pas instantanément ; mais sur le long terme, grâce à une méthodologie basée sur l'entraînement, la nutrition, la récupération et la répétition. En somme cela demande un minimum de travail, mais la récompense est grande.

Voici les principes simples que nous pouvons observer pour obtenir des résultats :

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

#FIT ESCAPE

BY KARO

@karoline.ro



En plus de vous avoir imaginé un programme fitness, je vous propose un challenge diet sur 12 semaines.

Le principe : ne pas s'infliger de régime strict, non durable dans le temps, mais des habitudes à tenir à long terme.

1 challenge par semaine, de quoi faire les choses en douceur et enclencher durablement votre perte de masse graisseuse.








KARO.

1

#FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEM AINE 1		REPOS		HIIT		REPOS		OPTION		MIND & BODY		
	RENFO		RENFO		HIIT		REPOS			OPTION		MIND & BODY
Core Training Gaëtan Richard	#071 / Niv 2 / 26 min	Body Sculpt Morgan Moreau	#074 / Niv 2 / 30 min	Fat Burner Anais Royer	#031 / Niv 2 / 33 min				RUNNING 20 min		Stretching Jennifer Claessen	#066 / Niv 2 / 31 min

Semaine 1: je stop les plats industriels et toute nourriture trafiquée








Rien de pire que les plats pré-préparés achetés en grande surface. Ils sont bourrés de sucres rajoutés, et de graisses trans et saturées, la cause de votre stockage de gras ! Ils sont également dépourvus de tout bon nutriments essentiels. Cette semaine, on opte pour le Tupperware !
Un des secrets de la réussite est l'organisation. On prépare ces petits plats et ses collations à l'avance !

2

#FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEM maine 2		RENFO	RENFO	REPOS	HIIT	REPOS	OPTION	MIND & BODY
	Core Training Anouk Garnier #079 / Niv 3 / 35 min		Body Sculpt Morgan Moreau #074 / Niv 2 / 30 min			Fat Burner Jessica Mellet #101 / Niv 2 / 30 min	Pilates Cloé Delavacquerie #070 / Niv 2 / 26 min	 Stretching Loïs Monaco #043 / Niv 2 / 46 min

Semaine 2 : je supprime les sucreries, gâteaux, viennoiserie...



Si vous saviez tout ce qui se cache derrière un petit croissant ou une barre chocolatée ! Rien de bon ! Bourré de sucre raffiné (sucre blanc) et de mauvaises graisses (oui oui, même dans les produits au goût sucrés), tout ceci n'apporte aucun nutriment à votre corps. Que des calories !

3

#FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEM maine 3		RENFO	RENFO	REPOS	HIIT	REPOS	OPTION	MIND & BODY
	Core Training Gaëtan Richard #071 / Niv 2 / 26 min		Body Sculpt Stéphanie Haslin #027 / Niv 3 / 51 min			Fat Burner Anais Royer #032 / Niv 3 / 34 min		Stretching Jennifer Claessen #066 / Niv 2 / 31 min
				REPOS			RUNNING 20 min	

Semaine 3 : je me fais une liste de course, et je m'y tiens









Imaginer ses repas à l'avance et préparer sa petite liste de course permet de ne pas arriver dans les rayons en étant perdu, et de prendre le risque de craquer sur ce qui est à éviter. Tenez vous à votre liste soigneusement réfléchie à l'avance. Pas de risque de craquer sur ce que vous n'aurez pas dans les placards !

4

#FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEM maine 4		REPO	HIIT	REPO	OPTION	MIND & BODY
 Core Training Anouk Garnier #080 / Niv 3 / 34 min	 Body Sculpt Emmanuel Akermann #097 / Niv 3 / 34 min	REPO 	 Fat Burner Anats Royer #033 / Niv 3 / 32 min	REPO 	Djembel © Marc Mata #114 / Niv 1 / 22 min	 Stretching Loïs Monaco #043 / Niv 2 / 46 min

Semaine 4 : Je fais 5 repas par jour



Une alimentation saine n'est pas une alimentation qui nous affame ! L'idéal est de recharger les batteries toutes les 3 heures. Un exemple de collation : 1 pomme Granny pour le bon sucre, et quelques amandes pour les protéines et le bon gras. Réfléchissez à la valeur nutritive de vos repas, contiennent t-ils les 3 nutriments essentiels ? Manger régulièrement mais sainement, c'est t'éviter les petits creux réguliers, et donc le grignotage.



PREMIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE PREMIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! La première partie est terminée.

Avant d'entreprendre la suite du programme il est temps de faire le bilan de cette étape.

La première question serait de vous demander si vous avez réussi à tenir cette première partie de programme, si c'est le cas vous pouvez vous féliciter pour le travail accompli.

Voici une auto évaluation qui va vous permettre de mieux appréhender la suite et vous motiver.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

JE REMPLACE SI BESOIN

Les catégories qui remportent le plus d'étoiles vous permettent de mettre en avant vos domaines de prédilections et donc de rechercher sur wearefitness.fr les activités qui vous correspondent le mieux. Remplacez une activité qui ne vous convient pas ou dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise par une autre qui vous procure de meilleures sensations.

CARDIO	RENFO	MIND&BODY	HIIT
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce premier mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE

- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laissé aller sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

5

#FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEM maine 5		REPOS		REPOS		REPOS		OPTION		MIND & BODY		
	RENFO		HIIT				RENFO			OPTION		MIND & BODY
Core Training Anouk Garnier	#079 / Niv 3 / 35 min	Total Shape Thibault Geoffroy	#113 / Niv 2 / 18 min			Body Sculpt Anats Foyer	#037 / Niv 3 / 48 min		RUNNING 20 min		Stretching Anats Foyer	#036 / Niv 3 / 48 min

Semaine 5 : je freine mes glucides le soir



Les glucides, c'est avant tout une source d'énergie. Or, le soir, vous n'avez pas d'activité suffisante qui demande une telle quantité d'énergie. Mettez sur les protéines et les légumes cuits, jusqu'à satiété !

6

#FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEMAINE 6		REPOS	REPO	REPOS	RENFO	OPTION	MIND & BODY
	RENFO		HIIT		RENFO		MIND & BODY
Core Training Anouk Garnier #080 / Niv 3 / 34 min		Total Shape Anats Royer #120 / Niv 2 / 33 min		REPOS 	Body Sculpt Sithéphanie Haslin #027 / Niv 3 / 51 min	Pilates Cloé Delavacquerie #069 / Niv 2 / 33 min	Stretching Loïs Monaco #044 / Niv 3 / 44 min

Semaine 6 : j'opte pour les glucides complets






Remplacez les pâtes blanches par des pâtes complètes, idem pour le riz et le pain. Vos céréales du matin, par un muesli maison à base d'amandes, flocons d'avoine, noix et fruits secs... Comme leur nom l'indique, ils offrent bien plus à votre corps que les glucides simples. Ils sont notamment très riches en fibres, sont donc bien mieux assimilés par votre corps, permettent une meilleur digestion et donc un ventre plus plat.

7

#FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEM maine 7		REPOS	REPOS	RENFO	OPTION	MIND & BODY
 RENFO	 HIIT			 RENFO Body Sculpt Emmanuel Akermann #097 / Niv 3 / 34 min	 OPTION RUNNING 20 min	 MIND & BODY Stretching Anais Foyer #036 / Niv 3 / 48 min

Semaine 7 : je privilégie les viandes maigres



En règle générale, la viande rouge n'est pas bonne pour notre santé et notre poids. Elle est facteur de maladie cardio-vasculaire, et fortement chargée en mauvaises graisses. Opter pour les viandes blanches, le poisson, ou encore les protéines végétales ! Si votre envie de viande rouge est trop présente, misez sur le steak haché à 5% de matière grasse.

8

#FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEM maine 8		REPOS	RENFO	HIIT	REPOS	RENFO	REPOS	OPTION	MIND & BODY
	Core Training Anouk Garnier #080 / Niv 3 / 34 min		Total Shape Thibault Geoffroy #113 / Niv 2 / 18 min	REPOS 		Body Sculpt Amandine Lescuyer #051 / Niv 3 / 38 min	REPOS 	Djembel © Marc Mata #115 / Niv 2 / 25 min	Stretching Loïs Monaco #044 / Niv 3 / 44 min

Semaine 8 : oui aux épices, non au sel!



Le sel est un énorme facteur de rétention d'eau, il est à minimiser. La solution parfaite pour relever vos plats et ainsi en réduire le sel est d'y incorporer des épices ! Poulet curry coco, sauce paprika, coriandre, thym, poivre, curcuma, cannelle, faites vous plaisir et de façon saine !



DEUXIÈME MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE PREMIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! La première partie est terminée.

Avant d'entreprendre la suite du programme il est temps de faire le bilan de cette étape.

La première question serait de vous demander si vous avez réussi à tenir cette première partie de programme, si c'est le cas vous pouvez vous féliciter pour le travail accompli.

Voici une auto évaluation qui va vous permettre de mieux appréhender la suite et vous motiver.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

JE REMPLACE SI BESOIN

Les catégories qui remportent le plus d'étoiles vous permettent de mettre en avant vos domaines de prédilections et donc de rechercher sur wearefitness.fr les activités qui vous correspondent le mieux. Remplacez une activité qui ne vous convient pas ou dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise par une autre qui vous procure de meilleures sensations.

CARDIO	RENFO	MIND&BODY	HIIT
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce premier mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE







- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laissé aller sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

9

#FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEMAINE 9		HIIT	RENFO	REPOS	HIIT	REPOS	OPTION	MIND & BODY
#041 / Niv 3 / 31 min	Fat Burner Loïs Monaco			Body Sculpt Anats Royer #037 / Niv 3 / 48 min		Total Shape Amandine Lescuyer #054 / Niv 3 / 30 min		REPOS 
								Stretching Anats Foyer #036 / Niv 3 / 48 min

Semaine 9 : je revisite le fast food






N'hésitez pas à revoir les plats dits « interdits » pour les rendre sains et de qualité ! Frites de patate douce sans huile, burger maison, pizza healthy, mettez du fun dans vos repas, c'est la clé d'un changement durable !

10 #FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEMAINE 10		REPOS	REPOS	HIIT	REPOS	OPTION	MIND & BODY
	Fat Burner Anouk Garnier #078 / Niv 3 / 24 min		Body Sculpt Jennifer Claessen #060 / Niv 3 / 28 min		Total Shape Morgan Moreau #075 / Niv 3 / 32 min	Yoga Loïs Monaco #045 / Niv 2 / 33 min	Stretching Loïs Monaco #044 / Niv 3 / 44 min

Semaine 10 : attention au lactose







Les produits au lait de vache sont bourrés de sucres. Et le lactose est globalement très controversé en matière de santé et de prise de poids. Adeptes du lait et du fromage blanc ? Remplacez votre lait de vache par du lait végétal (coco, avoine, amandes, les variétés ne manquent pas) et votre fromage blanc classique par celui au soja, ou au lait de brebis.

11 #FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEMAINE 11		REPO	REPO	HIIT	REPO	OPTION	MIND & BODY
	Fat Burner Anats Royer #033 / Niv 3 / 32 min		Body Sculpt Anats Royer #037 / Niv 3 / 48 min		Total Shape Anouk Garnier #076 / Niv 3 / 28 min	 RUNNING 30 min	Stretching Anats Royer #036 / Niv 3 / 48 min

Semaine 11 : je déculpabilise








Le stress alimentaire est un facteur de la prise de poids. Vous avez craqué ? Pas de panique, vous êtes humaine ! Pas facile de tenir le rythme tous les jours, le tout est de correctement rectifier les choses le lendemain. Un petit repas « plaisir » ne fait pas de mal, à raison d'1 fois par semaine maximum. Au contraire, il aidera probablement la relance de votre perte de masse grasseuse.

12 #FIT ESCAPE

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEMAINE 12		HIIT	RENFO	REPOS	HIIT	REPOS	OPTION	MIND & BODY
	Fat Burner Anouk Garnier #077 / Niv 3 / 28 min		Body Sculpt Sthéphanie Haslin #027 / Niv 3 / 51 min	REPOS 		Total Shape Emmanuel Akermann #094 / Niv 3 / 28 min	OPTION Djembel © Gwen Lemaire #119 / Niv 3 / 51 min	 Stretching Loïs Monaco #044 / Niv 3 / 44 min

Semaine 12 : J'admire mes progrès !



Faites le point sur tout le chemin accompli ! Voyez toutes ces bonnes habitudes acquises, qui ont fait du bien non seulement à votre corps, mais aussi à votre santé ! Encore quelques hics ? Rectifiez le tir au fur et à mesure. Une alimentation saine, c'est avant tout donner à son corps ce dont il a besoin pour accomplir vos merveilles.



DERNIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE DERNIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! Ça y-est vous avez réussi votre programme.
Faisons le bilan de ces 3 mois.

Encore une fois : BRAVO !

Poursuivez normalement votre évaluation.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE

- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laisser allé sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

VOTRE RÉCOMPENSE

Au delà de la récompense et des bienfaits que vous apporte le Fitness, profitez de la fin de votre programme pour vous récompenser autrement, une sortie au restaurant, une après-midi shopping ou tout ce qui vous apporte de la satisfaction et qui est positif pour vous.

Encore bravo, vous pouvez être fier du travail accompli !

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

We Are Fitness propose désormais, gratuitement, des programmes complets et détaillés pour atteindre vos objectifs !

Conçus pour répondre à tous les besoins, et épauler notamment les plus débutants pour qui la logique sportive n'est pas forcément innée, les nouveaux programmes We Are Fitness permettent à chacun de réaliser ses envies sans se soucier de quelles séances choisir ni à quel rythme les réaliser.



#BODY SHAPE PROGRAM / Minceur 6 Mois :

Un programme varié et complet pour changer ses habitudes alimentaires, retrouver la ligne en douceur et durablement, grâce aux séances coachées et au livret diététique et ses recettes réalisées par Céline Maillard de madiet.fr.

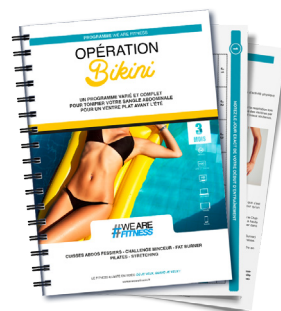
Tous les programmes 3 Mois :



Prog. Sandy 8000
Perte de poids - recettes



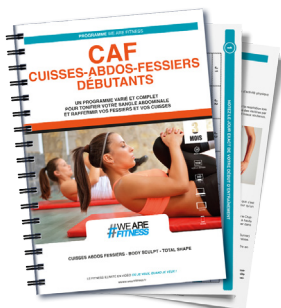
Prog. XTREM
Pour un corps solide



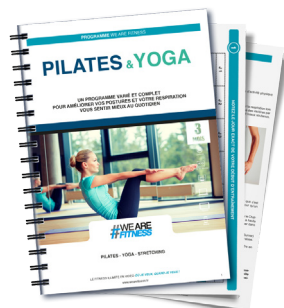
Prog. Opération Bikini
Un ventre plat avant l'été



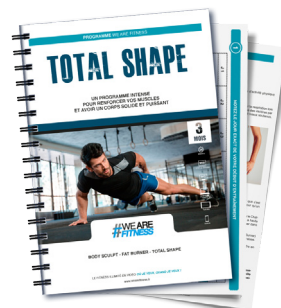
Prog. Fit & Fun
Danse et cardio en musique !



Prog. Cuisse-Abdos-Fessiers
Pour des fessiers galbés



Prog. Pilates & Yoga
Se sentir mieux au quotidien



Prog. Total Shape
Pour un corps puissant et tonique



Prog. Toujours en forme
Amélioration posturale

Vous venez de terminer votre programme We Are Fitness, nous vous en remercions et espérons qu'il vous aura apporté satisfaction et résultats.

N'oubliez pas de vous prendre en photos et de comparer avec celle prise au début du programme.

Si vous avez des questions, des suggestions à propos de nos programmes ou pour toute autre information :



contact@wearefitness.fr



09 66 90 33 09



www.wearefitness.fr



www.facebook.com/wrfit



[instagram.com/wearefitness.fr](https://www.instagram.com/wearefitness.fr)

À très bientôt sur wearefitness.fr !

WEAREFITNESS

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO **OÙ JE VEUX, QUAND JE VEUX !**

www.wearefitness.fr