

PROGRAMME  
WE ARE FITNESS

# MON PROGRAMME WE ARE FITNESS

Mes séances - Mes petits conseils - Mes idées recettes



3  
MOIS

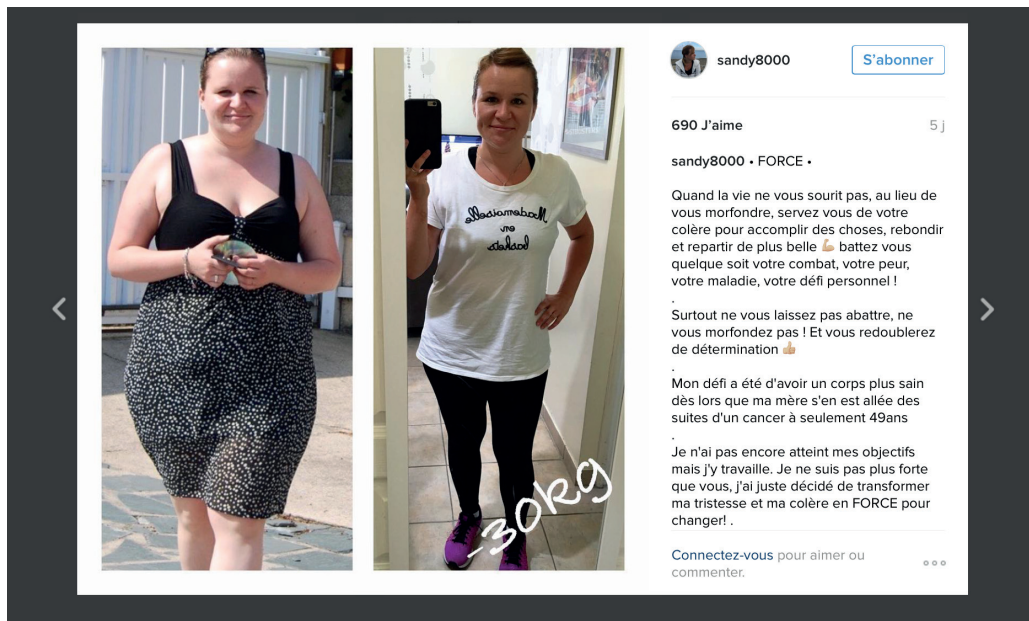
BY **Sandy8000**

[instagram.com/sandy8000/](https://www.instagram.com/sandy8000/)

[www.wearefitness.fr](http://www.wearefitness.fr)

# PROGRAMME FITNESS

BY **Sandy8000**



[instagram.com/sandy8000](https://www.instagram.com/sandy8000)

Quand la vie ne vous sourit pas, au lieu de vous morfondre, servez vous de votre colère pour accomplir des choses, rebondir et repartir de plus belle ! Battez-vous quelque soit votre combat, votre peur, votre maladie, votre défi personnel !

Surtout ne vous laissez pas abattre, ne vous morfondrez pas ! Et vous redoublez de détermination !

**« JE NE SUIS PAS PLUS FORTE QUE VOUS,  
J'AI JUSTE DÉCIDÉ DE TRANSFORMER  
MA TRISTESSE ET MA COLÈRE EN FORCE POUR CHANGER ! »**

Mon défi a été d'avoir un corps plus sain suite à un événement personnel et familiale.

Je n'ai pas encore atteint mes objectifs mais j'y travaille. Je ne suis pas plus forte que vous, j'ai juste décidé de transformer ma tristesse et ma colère en FORCE pour changer !

Faites-le vous verrez, votre vie n'en sera que meilleure !

*Je vous propose aujourd'hui mon programme issue des séances [wearefitness.fr](https://www.wearefitness.fr), et j'espère qu'il vous aidera à atteindre vos objectifs comme je suis en train de les réaliser moi-même !*

# PROGRAMME FITNESS

BY *Sandy***8000**



## *Milieu de semaine, à la rentrée, lundi prochain...*

Quelque soit le moment où vous commencez votre reprise en main, planifiez, soyez organisée, cela vous aidera à ne pas lâcher, n'y allez pas tête baissée, c'est tout votre quotidien qui va changer donc un minimum de préparation est de rigueur :

- **Faites une belle liste de courses** (fruits, protéines, légumes, féculents, produits laitiers et peu de produits préparés).

- **Répertoriez des recettes** à faire, des menus à l'avance.

- **Planifiez vos séances de sport** : que ce soit quelques exercices à la maison, un programme à la maison, séances et cours à la salle de sport et demandez vous quand faire cette séance, certains préféreront le matin au lever et d'autres le soir.

- **Faites les achats nécessaires** et en fonction de vos finances, bien sûr : haltères, tapis, tenue de sport (au moins une bonne brassière après un legging et un simple t-shirt feront l'affaire, et on a tous ça à la maison), des bonnes baskets.

- **Prenez vos mensurations** de départ.

- **Et pourquoi ne pas tenir un cahier de suivi ?** Semaines, séances, repas, mensurations, poids, ressenti etc. Je suis sûre que tenir un livre de bord vous motivera !

*Cela m'a beaucoup aidé au départ. Ensuite, vous verrez qu'avec le temps tout cela deviendra naturel car ce sera VOTRE NOUVEAU MODE DE VIE !!!*



# SOMMAIRE



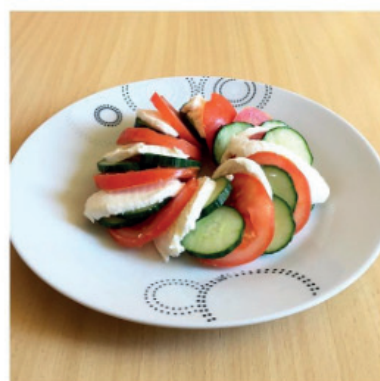
sandy8000

| WE ARE FITNESS | 🌸 Mariée | Maman | Cherbourg 📍 2015: 100,3kg / actuel: -30kg 💪 TBC 1&2 🗝️ | SPORT 💙 fb: san.dy\_OUI\_au.sport ✉️ sandy8000@outlook.fr

846 publications    11,8k abonnés    143 suivis



P - 5 MISE EN PLACE  
P - 6 LE PROGRAMME  
P - 7 WE ARE FITNESS  
P - 8 LES ACTIVITÉS  
P - 9 CÔTÉ CUISINE  
P - 10 LE MATÉRIEL



MON PROGRAMME  
P - 11.15 - MOIS 1  
P - 16.20 - MOIS 2  
P - 21.26 - MOIS 3



“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 par Sandy8000.  
Pour atteindre vos objectifs dans les meilleures conditions et avec des coachs spécialistes dans leur discipline, nous utiliserons les séances de fitness en vidéo du site : [www.wearefitness.fr](http://www.wearefitness.fr)

Sur WE ARE FITNESS vous trouverez les vidéos conseillées par ce programme. Les séances sont disponibles de façon illimitée. Cette plateforme 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.

Nous avons pensé ce programme, pour une personne débutante, qui n'a par exemple pas fait de sport depuis quelques temps et qui désire s'y remettre, pour cela votre programme évolue de manière croissante vers des niveaux supérieurs.

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 vous de les agencer selon votre planning.

## À QUOI VA RESSEMBLER VOTRE PROGRAMME ?

Ce programme a été pensé pour une période de trois mois, c'est le format classique que l'on retrouve dans à peu près tous les clubs de gym. Trois mois est une durée durant lequel votre corps va peu à peu s'adapter à la charge de travail. C'est une durée courte mais bien gérée, elle peut donner de bons résultats, tant au niveau de la transformation physique, que de la résistance, de l'assouplissement ou au niveau cardio-vasculaire. Bien sur tout cela relève de votre niveau d'engagement dans les activités et votre mode de vie autour de vos séances Fitness.

## 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)

# COMMENT UTILISER WE ARE FITNESS

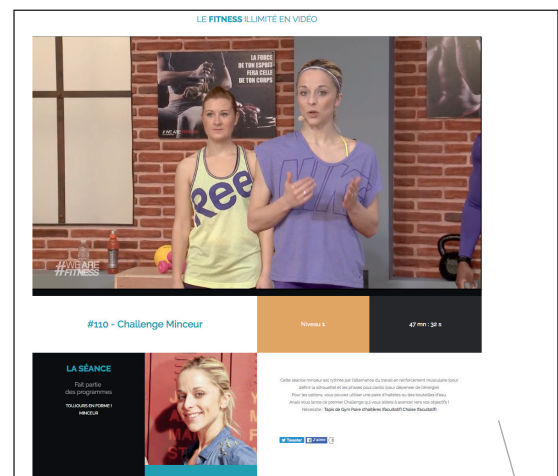
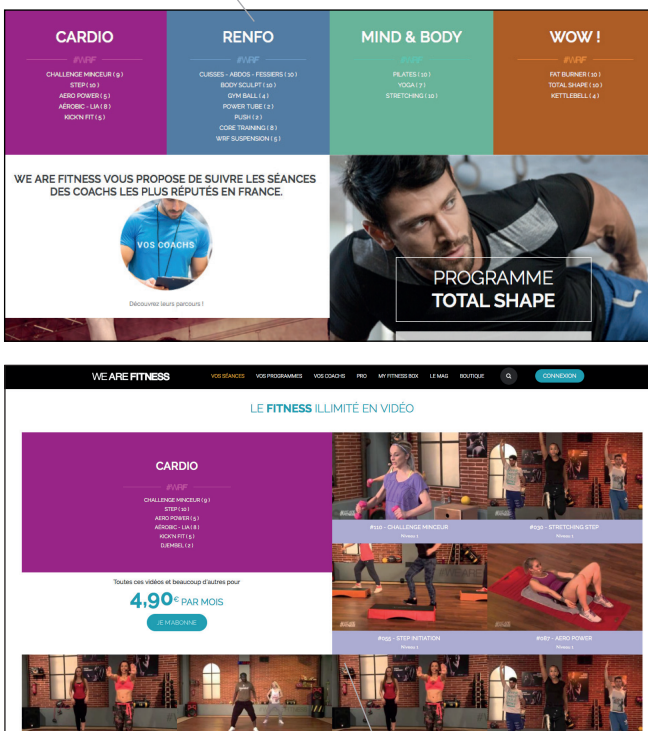
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Mind & Body - Wow!

<b>CARDIO</b>	<b>travail sur le cardio</b>
<b>RENFO</b>	<b>travail sur le renforcement musculaire</b>
<b>WOW !</b>	<b>travail intensif sur l'ensemble du corps</b>
<b>MIND &amp; BODY</b>	<b>travail des muscles profonds en douceur</b>

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.

## DE QUEL MATÉRIEL AUREZ-VOUS BESOIN ?

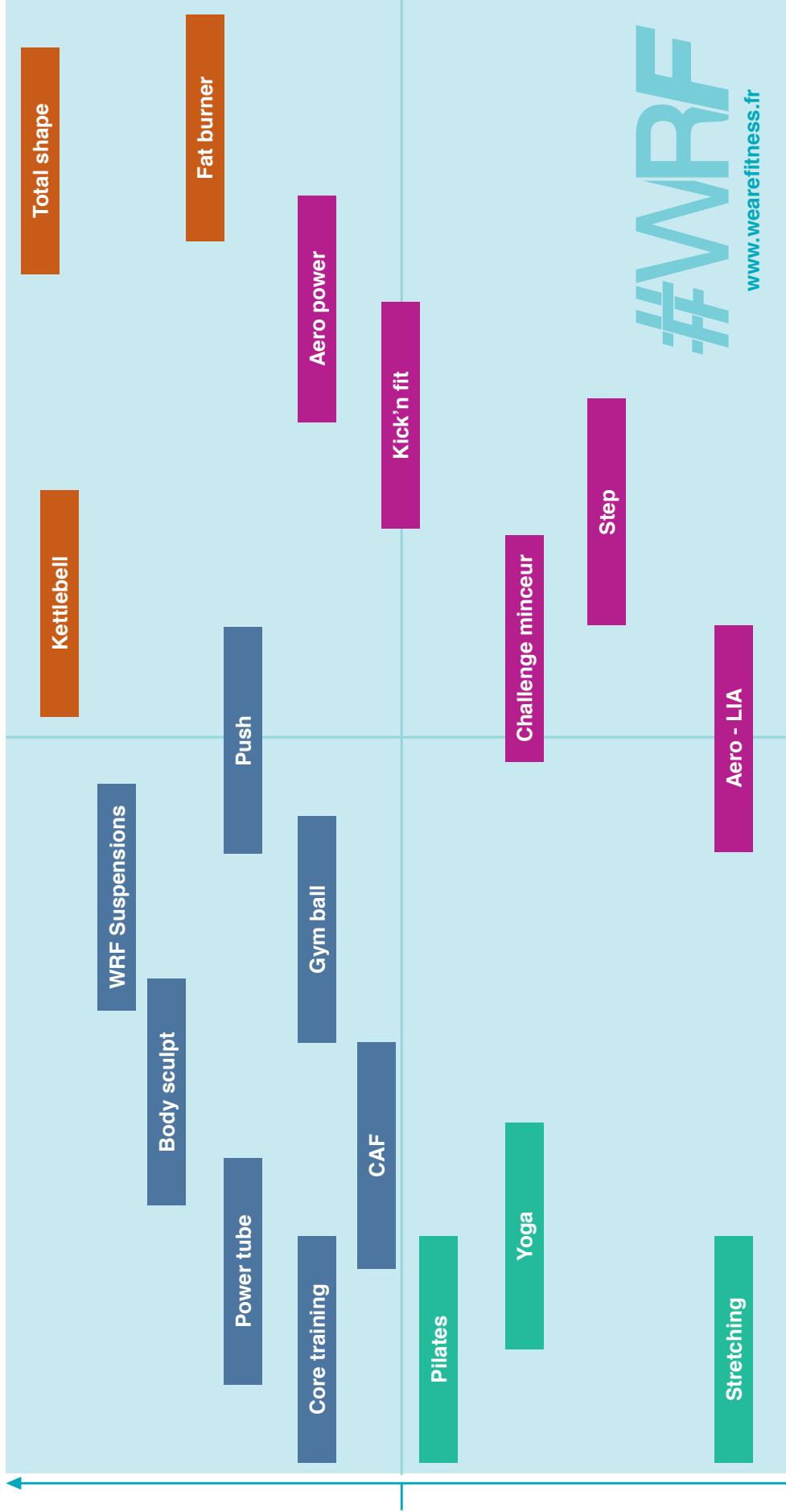
La plupart de nos séances Fitness se font sans matériel spécifique, il s'agit donc d'activités essentiellement basées sur le travail au poids de corps.

**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)



# MIEUX COMPRENDRE LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS

RENFORCEMENT & MUSCULATION



CARDIO

\*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.



***J'ai 2 maîtres mots : VARIÉTÉ & PLAISIR !***

**J'essaye de manger au mieux équilibré, varié, de tout en quantité raisonnable - pour moi, manger est un plaisir depuis toute petite alors quand on pense à «perte de poids» = blanc de poulet/haricots à chaque repas -> non merci !**

Je cuisine afin de me faire plaisir au goût ET visuellement ! C'est très important de se faire de belles assiettes et c'est toujours plus appétissant !

Je me suis fixé quelques règles (qu'il m'arrive de ne pas suivre parfois) :

- pas de féculents le soir
- des légumes midi ET soir
- pas de grignotages / mais bien sûr un goûter est autorisé ! exit les sodas sucrés (du light de temps en temps)
- je m'autorise des «cheat meal» (repas plaisir) environ 2 fois par semaine

**« JE NE PÈSE PAS MES ALIMENTS, JE FAIS SURTOUT EN FONCTION DE MES ENVIES CAR JE NE VEUX AUCUNE FRUSTRATION ! C'EST CE QUI POURRAIT ME FAIRE CRAQUER SUR N'IMPORTE QUOI »**

***Une journée type :***

**Matin :**

- yaourt + un kiwi et 2 oeufs, une tranche de pain aux céréales et un café au lait.

**Midi :**

- un pavé de saumon avec des pommes de terres, des brocolis, un morceau de fromage.

**Goûter :**

- un café au lait (c'est mon péché mignon si on peut dire), un laitage, des fruits ou oléagineux.

**Soir :**

- tomate, salade, concombre avec un filet de poulet, un peu de vinaigrette, et un yaourt si besoin.

Avant j'étais plutôt pâtes et crème à tous les repas !

***Petits conseils :***

- Les quantités doivent être raisonnables mais pas trop peu non plus car il faut se caler jusqu'au repas suivant >> la suite sur mon compte instagram !

# MON PROGRAMME WE ARE FITNESS

Mes séances - Mes petits conseils - Mes idées recettes

BY *Sandy***8000**

[instagram.com/sandy8000/](https://www.instagram.com/sandy8000/)



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER</b>						

SEMAINE 1	RENFO	CARDIO	RENFO	CARDIO	MIND & BODY
	Séance #111 CORE TRAINING Niv 1 - 31 min	Séance #110 CHALLENGE MINCEUR Niv 1 - 48 min	<i>Day OFF! Enjoy!</i>		Séance #019 LIA Niv 1 - 43 min

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/> Séance 5 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



*L'œufvooca!*

Ce midi je teste les avocats au four au saumon fumé et à l'œuf, et j'adore! C'est super bon :)  
J'ai eu du mal à finir mon avocat mais par gourmandise je n'ai rien laissé ^^.

COLLER  
VOTRE PHOTO  
ICI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER</b>						

SEMAINE 2	RENFO	CARDIO	RENFO	CARDIO	Day OFF! Enjoy!
	Séance #038 BODY SCULPT Niv 1 - 33 min	Séance #110 CHALLENGE MINCEUR Niv 1 - 48 min	Séance #108 CAF Niv 1 - 49 min	Séance #019 LIA Niv 1 - 43 min	

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =		
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :				

\* Vous trouverez des calculateurs gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



*Avé Caesar!*

Ce soir c'est une salade comme je les aime ! Avec du poulet aux épices orientales et ma nouvelle sauce caesar ! trop bonne !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 3	RENFO	CARDIO	RENFO		CARDIO	MIND & BODY
	Séance #042 BODY SCULPT Niv 1 - 31 min	Séance #063 CHALLENGE MINCEUR Niv 2 - 30 min	Day OFF! Enjoy!		Séance #108 CAF Niv 1 - 49 min	Séance #019 LIA Niv 1 - 43 min
Day OFF! Enjoy!						

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :		

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



*Ola ! Paëlla*

Après mes avocats de ce midi qui ont du succès ^^ ce soir je finis ma paëlla avec et toujours ma salade :)



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER</b>						

SEM-AINE 4	RENFO	CARDIO	RENFO		CARDIO	Day OFF! Enjoy! Day OFF! Enjoy!
	Séance #038 BODY SCULPT Niv 1 - 33 min	Séance #064 CHALLENGE MINCEUR Niv 2 - 31 min	Séance #057 CAF Niv 2 - 29 min	Séance #087 AERO POWER Niv 1 - 30 min		

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

\* Vous trouverez des calculateurs gratuit d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

*Des pâtes, oui mais...*

Après ma séance, ce soir c'est grillades et salade de pâtes avec des tomates, des dés de boursin, des oeufs durs et des poivrons (froids revenus à la poêle avec huile d'olive et ail)  
Bonne soirée à vous moi je vais profiter du jardin et du soleil !

*Ma petite astuce :*

Les séances d'AERO POWER peuvent cette semaine être remplacées par des séances de STEP #022 STEP 44min - Niv 2



# 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](http://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.

<b>CARDIO</b>	<b>RENFO</b>	<b>MIND&amp;BODY</b>	<b>WOW!</b>
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

## 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).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER</b>						

SEMAINE 5	RENFO	CARDIO	RENFO	WOW!	MIND & BODY
	Séance #042 BODY SCULPT Niv 1 - 31 min	Séance #085 AERO POWER Niv 2 - 42 min	Séance #024 CAF Niv 2 - 45 min	Séance #112 TOTAL SHAPE Niv 1 - 31 min	Séance #066 STRETCHING Niv 2 - 31 min
	<i>Day OFF! Enjoy!</i>				<i>Day OFF! Enjoy!</i>

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/> Séance 5 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



*Bacon and eggs!*

J'espère que vous êtes d'attaque pour cette nouvelle semaine.

Ce matin je me suis fait un petit dej' comme je les aime :) tartines wasa allégées avec du saint Moret et du bacon, un oeuf au plat, du raisin et par la suite un café au lait.

COLLER  
VOTRE PHOTO  
ICI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER</b>						

SEMAINE 6	RENFO	CARDIO	RENFO		WOW!	Day OFF! Enjoy!
	Séance #074 BODY SCULPT Niv 2 - 30 min	Séance #064 CHALLENGE MINCEUR Niv 2 - 31 min	Séance #025 CAF Niv 2 - 44 min	Séance #101 FAT BURNER Niv 2 - 31 min	Day OFF! Enjoy!	

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =		
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :				

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



*Grill and green!*

Voici mon repas de ce soir : steak haché fait par monsieur et cuit au barbecue avec des crudités, une tranche de pain et un mini donut ! En ce moment je n'ose plus monter sur la balance car j'ai repris un peu, je le sais, je me rends compte que je me mets moins de barrières pendant les repas, entre le morceau de fromage en plus, le verre de vin, la glace (quand on a du monde à manger) bref ça ne me plait pas mais j'ai du mal à revenir sur le droit chemin... Je vais tout faire pour repartir du bon pied !

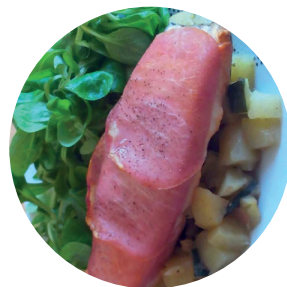
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEM AINE 7	RENFO	CARDIO	RENFO	WOW!	MIND & BODY
	Séance #074 BODY SCULPT Niv 2 - 30 min	Séance #086 AERO POWER Niv 2 - 48 min	Day OFF! Enjoy!		Séance #056 CAF Niv 2 - 45 min
					Séance #035 STRETCHING Niv 2 - 31 min
					Day OFF! Enjoy!

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>
	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
		Séance 5 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :		

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



*Fishing piggy!*

Ce midi j'ai encore innové et j'en suis ravi! Saumon au four avec du bacon, cuit avec de la courgette et des pommes de terres ( huile d'olive, sel, poivre, herbes de Provence et de l'eau pendant la cuisson -> cuire minimum 45 min à 200degrés) c'est succulent!!



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 8	RENFO	CARDIO	RENFO	WOW!	Day OFF! Enjoy!	Day OFF! Enjoy!
	Séance #060 BODY SCULPT Niv 3 - 29 min	Séance #065 CHALLENGE MINCEUR Niv 2 - 44 min	Séance #026 CAF Niv 2 - 38 min	Séance #031 FAT BURNER Niv 2 - 33 min		

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

*Chicken and Curry*

Ce soir c'est pain pita maison, garnis de poulet au curry, au poivron et au fromage blanc, avec de la salade, le tout devant le foot ;-)



# DEUXIÈME MOIS D'ENTRAÎNEMENT

## LE DEUXIÈME MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! Ça y'est le plus dur est passé.

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 deuxième partie de votre 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](http://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 meilleurs sensations.

<b>CARDIO</b>	<b>RENFO</b>	<b>MIND&amp;BODY</b>	<b>WOW!</b>
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

### 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).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEM AINE 9	RENFO	CARDIO	RENFO	WOW!	MIND & BODY
	Séance #097 BODY SCULPT Niv 3 - 34 min	Séance #084 AERO POWER Niv 2 - 52 min	Day OFF! Enjoy!		Séance #113 TOTAL SHAPE Niv 2 - 18 min
			Séance #024 CAF Niv 2 - 45 min		Day OFF! Enjoy!

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =			
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>	Séance 5 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :					

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



*Green and melon*

Ce soir, c'est une salade avec du melon, trop bon, du jambon cru et des dés de boursin !  
Le tout accompagné de mon verre de iasotea ! Je me suis regalée !!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 10	CARDIO		WOW!	
	RENFO	RENFO	RENFO	WOW!
Séance #051 BODY SCULPT Niv 3 - 39 min	Séance #065 CHALLENGE MINCEUR Niv 2 - 44 min	Séance #025 CAF Niv 2 - 44 min	Séance #101 FAT BURNER Niv 2 - 31 min	Day OFF! Enjoy!
Day OFF! Enjoy!		Day OFF! Enjoy!		Day OFF! Enjoy!

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



*Pink Pudding!*

J'espère que vous allez bien, c'est le week end aujourd'hui alors je suppose que des cheat meals sont prévus non? Des départs en vacances peut-être ? Hier soir, j'ai fait un clafoutis cerises/fraises. Ça m'a pris comme une envie de pl\*\*\* j'avais des cerises du jardin de ma soeur, des fraises bien mûres ! Alors hop aux fourneaux et j'ai pu me régaler ce matin.

Pas de sport ce matin, à la place c'est café chez mamy pour lui amener une part, elle adore ça...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER</b>						

SEMAINE 11	RENFO	CARDIO	RENFO	WOW!	MIND & BODY
	Séance #037 BODY SCULPT Niv 3 - 49 min	Séance #083 AERO POWER Niv 2 - 51 min	Séance #056 CAF Niv 2 - 45 min	Séance #106 TOTAL SHAPE Niv 3 - 31 min	Séance #036 STRETCHING Niv 3 - 48 min

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/> Séance 5 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

*Ma petite astuce :*

Les séances d'AERO POWER peuvent cette semaine être remplacées par des séances de STEP / #015 STEP 50min - Niv 3

*HIIT en couple!*

Ce matin j'ai mangé un peu n'importe quoi devant les infos, puis j'ai testé une séance de HIIT pour la première fois accompagnée de mon mari, sur [wearfitness.fr](http://wearfitness.fr) ! Ça a bien chauffé, 15 min bien intense !!!



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

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

SEMAINE 12	RENFO	CARDIO	WOW!	
	Séance #027 BODY SCULPT Niv 3 - 51 min	Séance #050 CHALLENGE MINCEUR Niv 3 - 43 min	Séance #026 CAF Niv 2 - 38 min	Séance #031 FAT BURNER Niv 2 - 33 min
	Day OFF! Enjoy!		Day OFF! Enjoy!	Day OFF! Enjoy!

## BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =		
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :				

\* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



*Kiwiviwi!*

Prête pour votre séance ? Moi ce sera cardio !

Mais avant ça je fais le plein de vitamines avec du fromage blanc, une nectarine, un kiwi, des flocons d'avoine, pépites de chocolat et noisettes ! Bonne journée à tous !



# 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 !



Bravo pour avoir fini ce programme !

Mais votre aventure n'est pas encore finie :

vous pouvez suivre un autre programme sur [wearefitness.fr](http://wearefitness.fr)  
ou même concevoir le votre comme je l'ai fait !

Si vous avez des questions ou des remarques rejoignez-moi sur Instagram :

[instagram.com/sandy8000](https://www.instagram.com/sandy8000)

Ce programme vous a plu ? Partagez-nous votre expérience :

Mail :

[contact@wearefitness.fr](mailto:contact@wearefitness.fr)

Tél :

09 66 90 33 09

Internet :

[www.wearefitness.fr](http://www.wearefitness.fr)

Facebook :

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

Instagram :

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

**#WE ARE  
#FITNESS**

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