

PROGRAMME WE ARE FITNESS

# XTREM

POUR EN DÉCOUDRE AVEC LA FONTE  
DES ENTRAÎNEMENTS FONCTIONNELS POUR UN CORPS SOLIDE



**3**  
MOIS

24  
24/24 H

VOD  
VOD en illimitée

HD  
TV

Ordinateur

Tablette

Mobile

#WEARE  
#FITNESS

KETTLEBELL - SANGLES DE SUSPENSION - TOTAL SHAPE

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

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

# SOMMAIRE

<b>P - 3</b>	<b>MISE EN PLACE DU PROGRAMME</b>
<b>P - 4</b>	<b>AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME</b>
<b>P - 5</b>	<b>UTILISER LE SERVICE WE ARE FITNESS</b>
<b>P - 6</b>	<b>LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS</b>
<b>P - 7</b>	<b>COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME</b>
<b>P - 8</b>	<b>NUTRITION</b>
<b>P - 9</b>	<b>LES RÉSULTATS</b>
<b>P - 10</b>	<b>RAPPEL ANATOMIQUE</b>
<b>P - 11</b>	<b>LE MATÉRIEL</b>

	<b>VOTRE PROGRAMME</b>
<b>P - 13.17</b>	<b>- MOIS 1</b>
<b>P - 18.22</b>	<b>- MOIS 2</b>
<b>P - 23.27</b>	<b>- MOIS 3</b>

## 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](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](http://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 VAS 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 un timing 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 ou de l'assouplissement ou du cardio. Bien sûr tout cela relève de votre niveau d'engagement dans les activités et votre mode de vie autour de votre Fitness.

## QUAND COMMENCER VOTRE PROGRAMME ?

Vous devriez commencer votre programme dès lors de votre abonnement à notre service. Votre programme vous accompagne sur toute la durée de votre abonnement.

## 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 derrière la caméra)

# COMMENT UTILISER WE ARE FITNESS

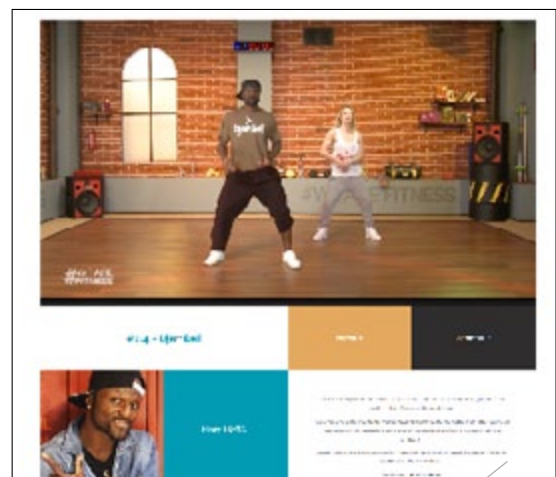
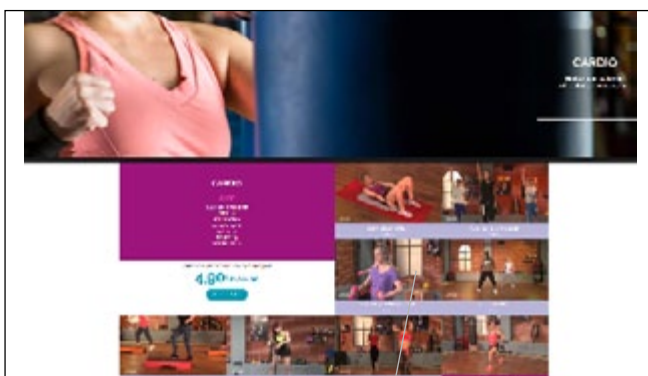
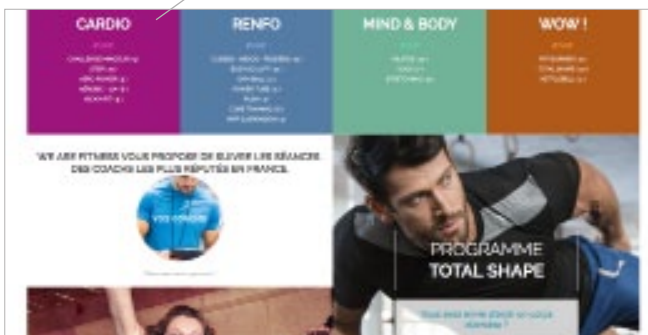
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Mind & Body - Wow!

<b>CARDIO</b>	<b>travail sur le cardio</b>
<b>RENFO</b>	<b>travail sur le renforcement musculaire</b>
<b>HIIT</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.

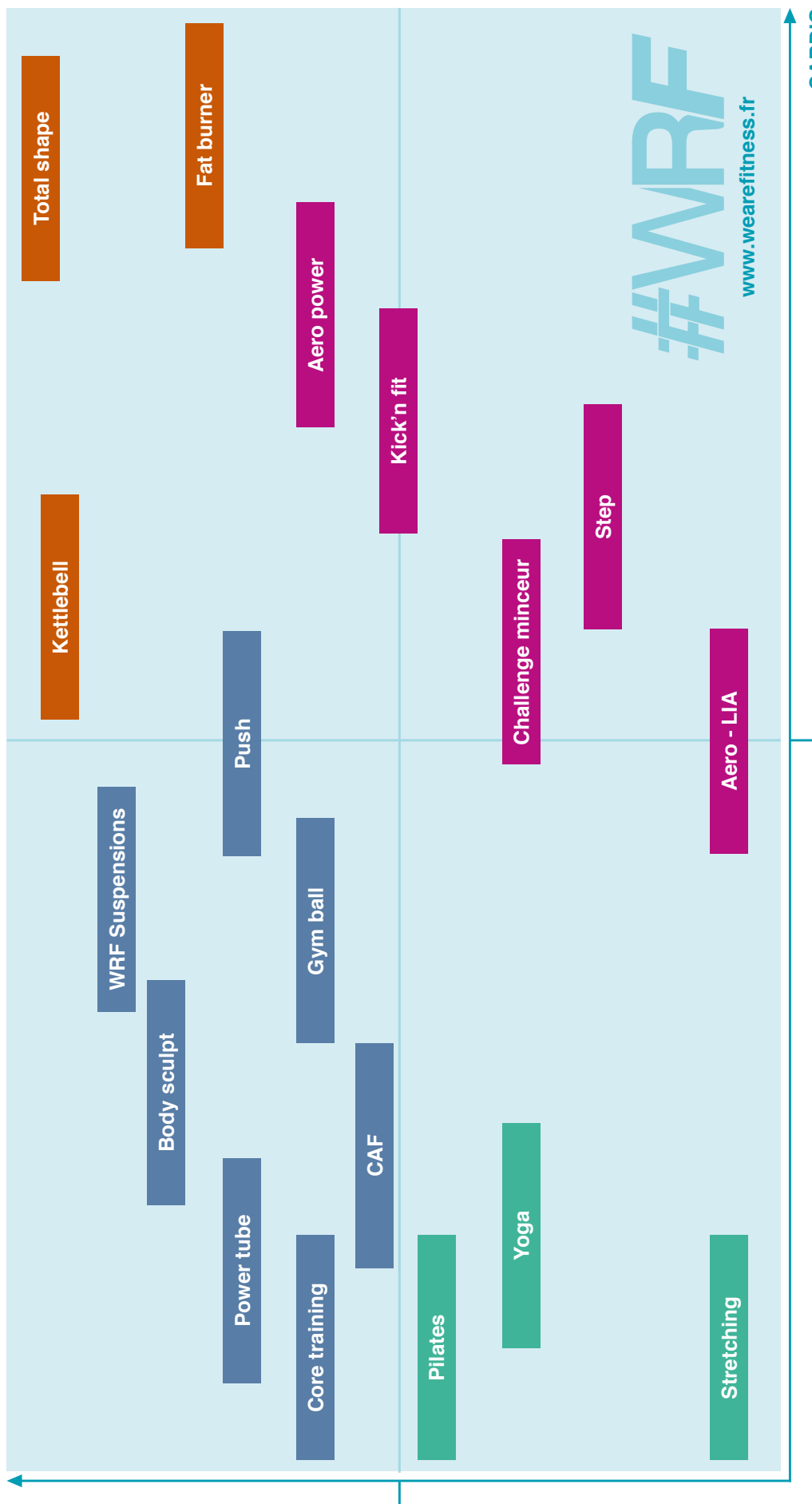


Voici le player lorsque vous avez choisi une vidéo, une fiche mémo vous rappelle clairement les infos utiles telles que : le niveau, la durée de séance, les accessoires si besoin, et le coach que vous allez suivre sur cette séance.

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

# 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.

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

Se sculpter un corps solide, puissant et endurant, découvrir des nouvelles activités tel les kettlebell ou les sangles de suspension.

Ce programme Xtrem est fait pour vous si vous désirez varier vos Entraînements. Ou encore découvrir de nouvelles solutions de renforcement et de musculation grâce à des outils devenu incontournables aujourd'hui. Force et endurance sont les bases d'un corps solide et puissant.



### LE POIDS DU KETTLEBELL

DÉBUTANT :	4 à 8 Kg
INTERMÉDIAIRE :	12 à 18 Kg
AVANCÉ :	18 Kg et +

Nous vous recommandons fortement d'utiliser spécifiquement des Kettlebell, votre matériel doit-être adapté à votre niveau afin de travailler en sécurité.

Si vous stagnez un peu sur vos séances et que vous obtenez des résultats qui ne sont pas satisfaisant. Vous allez découvrir dans ce programme comment contourner ce problème. Vous adopterez un nouveauplanning composé d'une partie de travail au poids de corps et d'une partie avec matériel.

Pourquoi le Kettlebell ? Tout simplement par ce que c'est un outil multifonction et qu'il peut être un allié puissant et sans faille pour vos entraînements. De plus on ne fait pas du tout la même chose qu'avec des haltères traditionnels. Lorsque vous travaillez avec Kettlebell le niveau d'engagement physique est très intense, vous allez devoir vous dépasser pour trouver l'énergie nécessaire pour vos séances.

Pourquoi les sangles de suspension ? Outre le petit effet de mode qu'il peut y avoir autour de cet outil, il n'en reste pas moins un monstre polyvalent pour les exercices au poids de corps. Les sangles sont un peu au fitness ce que le couteau suisse est à la randonnée, un outil complet, puissant et qui permet de varier ces entraînements grâce à de multiples fonctions.

Le Total Shape? Trop souvent les passionnés de renforcement musculaire ou de musculation oublient les activités cardio-vasculaires au combien importante pour la forme générale.

Les séances de Total-Shape sont construites sur une base similaire au format HIIT (entraînements par interval à haute intensité) ou Interval Training. Beaucoup d'intensité, des phases de récupération rapides et actives sur des séances courtes mais radicales pour votre physique.

### ***Vous avez des douleurs au dos lorsque vous faites vos séries d'abdos ?***

***Arrêtez l'exercice en cours ou bien rectifiez votre posture, écoutez bien les conseils de vos coachs et logiquement vous ne devriez plus sentir de douleur. Les congestions surviennent très rapidement lorsque l'on travaille correctement sa sangle abdominale, adaptez votre souffle (respiration costale du Pilates) et soignez vos positions. Étirez-doucement vos abdos entre les séries ou en fin de séance si la brûlure est trop forte.***

## 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 et pendant 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, bref le fruit idéal de tous les sportifs !

## CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Manger mieux est toujours possible à notre époque.

***Voici quelques réflexes qui vous permettrons de changer vos habitudes, si vous le souhaitez :***

- Mangez plus de fruits et de légumes
- Privilégiez les produits frais autant que possible
- 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



## 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**

# RAPPEL ANATOMIQUE

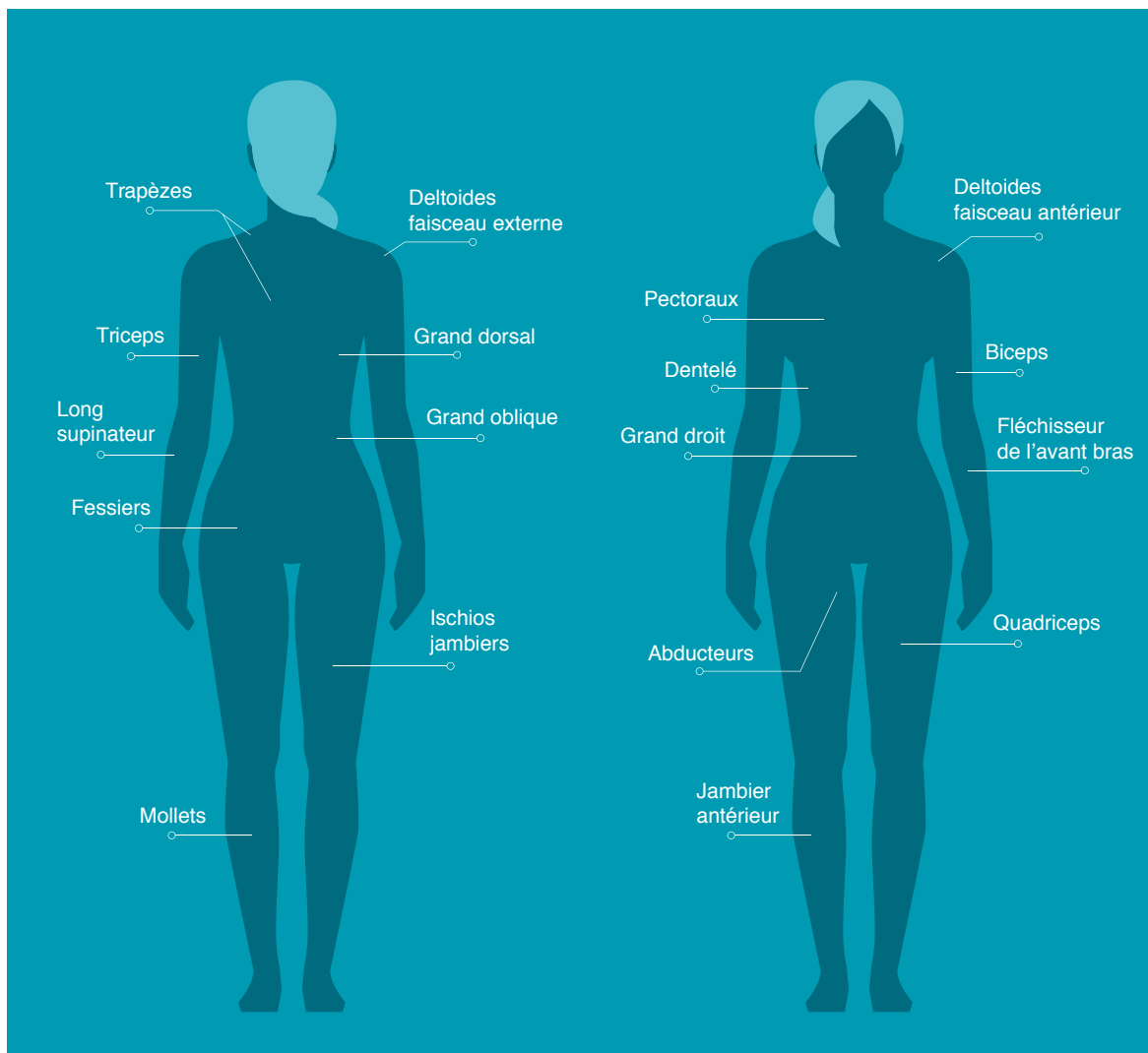
Voici un rappel anatomique basique. Il est important de connaître son corps ainsi que les muscles qui le composent lorsque nous pratiquons une activité Fitness.

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 !***



# 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)

Ce pictogramme vous indique si vous avez besoin de matériel spécifique :



# COMMENT LIRE VOTRE PROGRAMME

Voici un aperçu de votre programme :

Le programme hebdomadaire est présenté sous forme de tableau avec les jours de la semaine (J1 à J7) en colonnes. Le premier jour (J1) est marqué avec un '1' dans un cercle, indiquant le début du mois et de la semaine d'entraînement. Le tableau est divisé en sections : 'OBJECTIF DE LA SEMAINE', 'BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSISTÉER', et 'BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT'. Les séances sont classées en 'MIND&BODY', 'RENFO', 'MIND & BODY', et 'OPTION'. Les jours de repos sont indiqués par 'REPOS'. Une section 'À SAVOIR!' contient des conseils sur le petit ventre. Des annotations en rouge pointent vers différentes parties du programme :

- Numéro du mois et semaine d'entraînement (1)
- Votre objectif hebdomadaire (OBJECTIF DE LA SEMAINE)
- Vous notez le jour où vous commencez (J1)
- Vos journées d'entraînement (séances #001, #038, #043)
- Une option au choix par semaine (RUNNING 3 km / 1 autre activité)
- Vos jours de repos (REPOS)
- Votre bilan à remplir (BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT)
- Les trucs et astuces (À SAVOIR!)



**Faites de la place autour de vous on commence maintenant !**

# XTREM

**POUR EN DÉCOUDRE AVEC LA FONTE  
DES ENTRAÎNEMENTS FONCTIONNELS POUR UN CORPS SOLIDE**

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

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

SEMAINE 1	RENFO	REPOS	HIIT	REPOS	RENFO	OPTION
	<b>Séance #089</b>  Suspension Anouk Garnier <b>Niv 2 - 26 min</b>	<b>REPOS</b>	<b>Séance #075</b>  Total Shape Morgan Moreau <b>Niv 3 - 32 min</b>	<b>REPOS</b>	<b>Séance #079</b> Core Training Anouk Garnier <b>Niv 3 - 35 min</b>	<b>RUNNING</b> (20 min) <b>+ STRETCHING</b> (15 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"/>
Mes sensations :	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>

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


#### LES FORMATS HIIT

Qu'est-ce que l'entraînement au format HIIT (High Intensity Interval Training) ?

Comme beaucoup de formats nouveaux et populaires le HIIT nous vient des USA, c'est une méthode d'entraînement qui repose sur l'intensité de travail au niveau des exercices ainsi que sur leur parfaite exécution appuyé sur des temps de récupération très courts. En général les pratiquants de HIIT travaillent en full-body, c'est à dire qu'on entraîne un maximum de groupes musculaires par séance. Vous retrouverez des cours inspirés des formats HIIT sur We Are Fitness dans la rubrique WOW!

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

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

SEMAINE 2	RENFO	RENFO	HIIT	OPTION
	<b>Séance #080</b> Core Training Anouk Garnier <b>Niv 3 - 34 min</b>	<b>Séance #089</b> Suspension Anouk Garnier <b>Niv 2 - 26 min</b>	<b>Séance #075</b>  Total Shape Morgan Moreau <b>Niv 3 - 32 min</b>	<b>RUNNING</b> (20 min) + <b>STRETCHING</b> (15 min)
	REPOS	REPOS		REPOS

## 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).

## LE MOT RÉGIME

Nous pouvons observer que depuis quelques années l'industrie des régimes miracles ne cesse de donner un autre sens à ce mot. Pour les industriels le mot régime induit une baisse des apports caloriques. Hors un régime alimentaire est justement tout le contraire. Un bon régime doit vous permettre de trouver tout ce dont votre organisme à besoin pour fonctionner de manière optimum. Un régime est une constante à laquelle vous ne déroguez pas. Il vous assure équilibre alimentaire et plaisir. On parlera ici d'un régime alimentaire sain articulé autour d'une activité physique régulière.

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

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

SEMAINE 3	REPOS		CARDIO	REPOS		RENFO	OPTION
	<b>Séance #075</b>  Total Shape Morgan Moreau <b>Niv 3 - 32 min</b>	<b>REPOS</b>		<b>Séance #090</b> Kick n' Fit Emmanuel Akermann <b>Niv 3 - 44 min</b>	<b>REPOS</b>		<b>Séance #089</b>  Suspension Anouk Garnier <b>Niv 2 - 26 min</b>

REPOS

### 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"/>
Mes sensations :	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>

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



#### DE 7 À 77 ANS

On entend souvent cette phrase : « Je suis trop vieux pour me remettre au sport ! »

Il n'y a pas d'âge pour se mettre au sport. Quelque soit votre forme physique ou mental le sport est bon pour la santé. Bien évidemment, en fonction de votre âge il faudra adapter votre activité physique. Croire que l'on ne peut pas avoir une activité physique à un âge avancé est une idée erronée. Beaucoup d'activités dans le fitness ont été pensées pour que toutes les générations y trouvent leur compte !

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

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

SEMAINE 4	RENFO	REPOS		HIIT	REPOS		CARDIO	OPTION	REPOS
	<b>Séance #089</b>  Suspension Anouk Garnier <b>Niv 2 - 26 min</b>	<b>Séance #075</b>  Total Shape Morgan Moreau <b>Niv 3 - 32 min</b>	<b>Séance #107</b> Kick n' Fit Emmanuel Akermann <b>Niv 3 - 45 min</b>	<b>RUNNING</b> (20 min) <b>+ STRETCHING</b> (15 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).

## LA PRISE MASSE

Vous avez déjà lu ou entendu ce mot quelque part, mais qu'est ce que cela signifie et à qui s'adresse une prise de masse ? En résumé la prise de masse est une période pendant laquelle on va chercher à faire grossir ses muscles, à grossir de manière générale en absorbant plus de calories au cours de ses repas et collations et en changeant ses méthodes d'entraînement. Mais cela s'adresse plutôt aux compétiteurs en bodybuilding, ou aux accrocs de musculation. Lorsque l'on fait une prise de masse en général on accepte de perdre sa définition, puisque l'on va grossir. Une prise de masse est quelque chose de sérieux qui se travaille sur le long terme et est généralement réservé aux athlètes de haut niveau, avec un suivi médical et nutritionnel sérieux.





# 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>HIIT</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).

## ON COMMENCE LE KETTLEBELL

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

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

SEMAINE 5	RENFO	REPOS		HIIT	REPOS	HIIT	OPTION	REPOS
	Séance #081  Suspension Anouk Garnier Niv 2 - 26 min				Séance #094 Total Shape Emmanuel Akermann Niv 3 - 30 min		Séance #092  Kettlebell Emmanuel Akermann Niv 1 - 38 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).

## SPORT ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Beaucoup de personnes souffrent d'hypertension, l'obésité en est une cause majeure. L'activité physique aide à contrôler son poids. Lorsque vous pratiquez vos séances de fitness vous améliorez votre système vasculaire, au repos votre tension sera moins élevée, vous participez au bon fonctionnement de votre organisme et votre cœur vous remerciera.

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

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

SEMAINE 6	HIIT		RENFO		REPOS		HIIT		OPTION	
	Séance #092  Kettlebell Emmanuel Akermann Niv 1 - 38 min		Séance #081  Suspension Anouk Garnier Niv 2 - 26 min		REPOS		Séance #094 Total Shape Emmanuel Akermann Niv 3 - 30 min		RUNNING (30 min) + STRETCHING (15 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).

## LES FRUITS

Incorporez des fruits dans votre régime alimentaire est important. Les fruits sont en général pauvres en calories. Constitués à 80% d'eau ils vous apportent des vitamines, minéraux, fibres et fructose... Les fruits participent à un bon transit intestinal, ils participent à baisser la glycémie dans le sang lorsqu'ils accompagnent un repas. De manière générale ils vous aident à réduire l'acidité de votre corps. La nourriture industrielle a tendance à acidifier votre organisme, alors mangez des fruits !

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

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

SEMAINE 7	REPOS		REPOS		RENFO	OPTION
	<b>HIIT</b> Séance #094 Total Shape Emmanuel Akermann Niv 3 - 30 min	<b>REPOS</b> Séance #092 Kettlebell Emmanuel Akermann Niv 1 - 38 min	<b>HIIT</b> Séance #092 Kettlebell Emmanuel Akermann Niv 1 - 38 min	<b>REPOS</b> Séance #081 Suspension Anouk Garnier Niv 2 - 26 min	<b>RUNNING</b> (30 min) + <b>STRETCHING</b> (15 min)	<b>REPOS</b>

## 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).

## LA STAGNATION

Il arrive parfois de ressentir, après quelques mois de pratique sportive, une baisse des performances. C'est un phénomène tout à fait normal qui touche quasiment tout le monde dans le sport. Comment-y remédier ? En théorie il suffirait de repartir sur des ateliers différents ou de changer les formats d'entraînement. Mais la réalité peut-être plus subtile : le manque de repos, de sommeil et une mauvaise alimentation peuvent être les causes d'une stagnation. Varier ses entraînements est un bon moyen de ne pas stagner.

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

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

SEMAINE 8	RENFO	REPOS		HIIT	REPOS	HIIT	OPTION
	<b>Séance #081</b>  Suspension Anouk Garnier <b>Niv 2 - 26 min</b>	<b>Séance #091</b> Total Shape Emmanuel Akermann <b>Niv 3 - 30 min</b>	<b>Séance #092</b>  Kettlebell Emmanuel Akermann <b>Niv 1 - 38 min</b>	<b>RUNNING</b> (30 min) <b>+ STRETCHING</b> (15 min)	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	

## 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).

## LES OLÉAGINEUX

Les graines et les fruits oléagineux dont on extrait les huiles : sésame, noix, amande, colza, tournesol, arachide... peuvent être également consommés simplement. Vous ne savez pas quoi prendre en collation ? Ils peuvent accompagner, un fromage blanc, un fruit frais, une crêpe légère. Ce sont des aliments nomades alors emportez en avec vous pour les petits creux. Ils sont bons pour votre santé.

## 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>HIIT</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).

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

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

SEMAINE 9	RENFO	REPOS		HIIT	REPOS	HIIT	OPTION	REPOS
	<b>Séance #082</b>  Suspension Anouk Garnier <b>Niv 2 - 28 min</b>	<b>Séance #011</b> Total Shape Kamel Khazani <b>Niv 4 - 30 min</b>	<b>Séance #093</b>  Kettlebell Emmanuel Akermann <b>Niv 3 - 34 min</b>	<b>RUNNING</b> (30 min) <b>+ STRETCHING</b> (15 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).

**À SAVOIR !**



#### VOUS N'AVEZ PAS LE MATÉRIEL...

Certains cours ont été pensés avec du matériel que vous trouverez chez vous. Deux bouteilles d'eau remplaceront très bien les haltères, un leggings souple deviendra une paire d'élastiques, un manche à balai fera rougir le dernier des bâtons de gym !

Le matériel est précisé dans la fiche technique de chaque séance, alors pas de panique il est toujours possible de pratiquer votre séance de Fitness même quand vous n'avez pas tout le matériel nécessaire. Votre maison regorge de matériel ! Attention toutefois à vous rapprochez au maximum des accessoires nécessaires pour votre séance. Pour les séances en suspension et kettlebell, le mieux c'est de quand même en acheter !

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

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

SEMAINE 10	HIIT		RENFO		REPOS		HIIT		OPTION	
	Séance #092  Kettlebell Emmanuel Akermann Niv 3 - 38 min		Séance #082  Suspension Anouk Garnier Niv 2 - 28 min		REPOS		Séance #011 Total Shape Kamel Khazani Niv 4 - 30 min		RUNNING (30 min) + STRETCHING (15 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).

## LES GRAINES



Graines de lin, courge, chia, tournesol et la liste n'en fini pas ! Elles ont toutes de magnifiques propriétés pour votre organisme. Pleines de protéines, de fibres, de bonnes graisses elles sont un allié puissant dans votre cuisine. Certaines graines permettent de faire passer la constipation comme les graines de chia par exemple, découvrez les pouvoirs des graines, soyez curieux.

Vous ne savez plus quoi mettre dans vos salades ? Incorporez-y des graines !



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

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

SEMAINE 11	REPOS		HIIT	REPOS		RENFO	OPTION	REPOS
	<b>Séance #011</b> Total Shape Kamel Khazani <b>Niv 4 - 30 min</b>		<b>Séance #092</b>  Kettlebell Emmanuel Akermann <b>Niv 3 - 38 min</b>		<b>Séance #082</b>  Suspension Anouk Garnier <b>Niv 2 - 28 min</b>		<b>RUNNING</b> (30 min) <b>+ STRETCHING</b> (15 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).

## L'ÉCHAUFFEMENT

Vous commencez vos séances logiquement par un échauffement. Un bon échauffement vous permet d'activer tout le corps afin de le faire monter en température, concrètement cela veut dire que vous préparez vos muscles, vos articulations et votre mental à ce qui va suivre. Bien échauffer ses articulations est un moyen de prévenir les blessures. Échauffez-vous pour mieux apprécier vos séances et devenir plus performant !

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

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

SEMAINE 12	RENFO	REPOS		HIIT	REPOS	HIIT	OPTION	REPOS
	<b>Séance #082</b>  Suspension Anouk Garnier <b>Niv 2 - 28 min</b>	<b>Séance #011</b> Total Shape Kamel Khazani <b>Niv 4 - 30 min</b>	<b>Séance #092</b>  Kettlebell Emmanuel Akermann <b>Niv 3 - 38 min</b>	<b>RUNNING</b> (30 min) <b>+ STRETCHING</b> (15 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).

### LA SÈCHE

Vous avez déjà lu ou entendu ce mot quelque part, mais qu'est-ce que cela signifie et à qui s'adresse une sèche ? La période de sèche est une phase qui suit logiquement la prise de masse, pendant laquelle on va chercher à faire baisser ses apports caloriques quotidiens tout en adaptant ses entraînements. On parlera de balance négative au cours des repas, c'est à dire qu'on dépense plus de calories que l'on en ingère. Visuellement la personne sera plus dessinée, ses muscles seront plus saillants, le système veineux deviendra plus visible, c'est le but recherché. Encore une fois cette technique s'adresse plutôt aux compétiteurs en bodybuilding, ou aux athlètes.



# 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 !

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](mailto:contact@wearefitness.fr)



09 66 90 33 09



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



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



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

*À très bientôt sur [wearefitness.fr](http://wearefitness.fr) !*

# WEAREFITNESS

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

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

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