

PROGRAMME WE ARE FITNESS

OPÉRATION *Bikini*

TONIFIEZ-VOTRE SILHOUETTE
POUR UN VENTRE PLAT AVANT L'ÉTÉ



3
MOIS

24
24/24 H

VOD
VOD en illimitée

HD
TV

Ordinateur

Tablette

Mobile

#WE ARE
#FITNESS

CUISSES ABDOS FESSIERS - CHALLENGE MINCEUR - FAT BURNER
PILATES - STRETCHING

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

www.wearefitness.fr

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

C'EST BIENTÔT L'ÉTÉ, ET VOUS AVEZ DÉJÀ CHOISI VOTRE FUTUR MAILLOT DE BAIN. POUR REDÉFINIR ET TONIFIER VOTRE SILHOUETTE IL N'EST JAMAIS TROP TARD !



Vous avez décidé de tonifier votre silhouette et de vous préparer pour l'été, votre programme à été construit pour atteindre vos objectifs.

Pour tonifier votre silhouette il n'y a pas de compromis, il va falloir se donner fond ! Pour cela, votre programme s'articule autour de séances très cardio (Fat Burner...), de séances de renforcement musculaire ainsi que de séances autour de la conscience du corps (Pilates...)

Sur le plan esthétique, une silhouette harmonieuse se compose de plusieurs points : des épaules dessinés, une taille fine, des jambes fermes et galbés.

Il est important de comprendre que pour changer votre silhouette il faut mettre tous les atouts de votre côté. Vous devez changer vos habitudes alimentaires et adapter vos repas en fonction de votre dépense énergétique. Aussi donnez-vous à fond lors de vos séances, pensez à suivre les échauffements ainsi que les étirements. N'oubliez-pas de vous hydrater.

En résumé, pour déclencher une éventuelle perte de gras et se dessiner, il faut :

- Renforcer ses muscles.
- Travailler son cardio sur des formats HIIT (Fat Burner...).
- Avoir une hygiène alimentaire adapté.

Regardez une dernière fois votre maillot de bain de l'année dernière et dites-lui à jamais !

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.

SOMMAIRE

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

	VOTRE PROGRAMME
P - 13.17	- MOIS 1
P - 18.22	- MOIS 2
P - 23.27	- MOIS 3

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 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, ou pour quelqu'un qui désire se maintenir.

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, c'est le format classique que l'on retrouve dans à peu près tous les clubs de gym. Trois mois est une durée durant laquelle 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 par exemple. Bien sûr 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

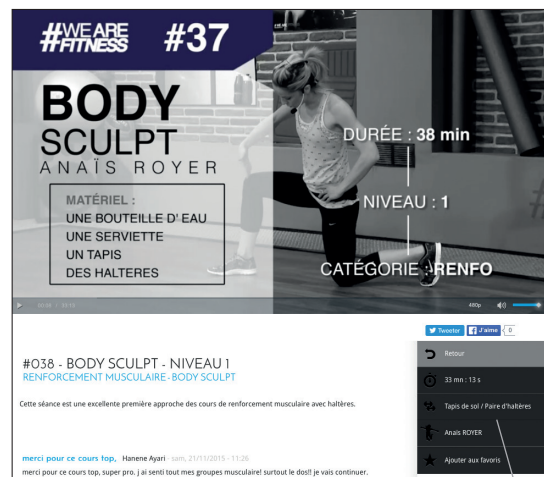
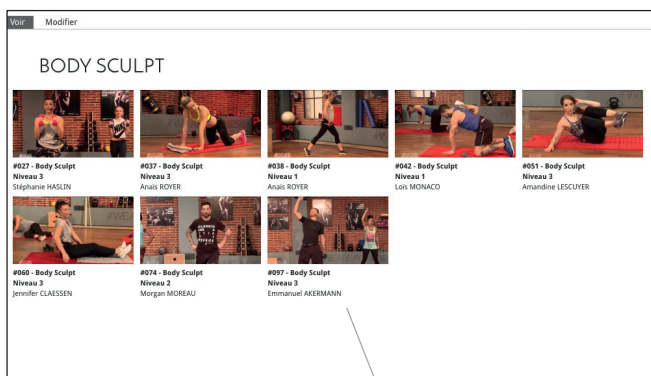
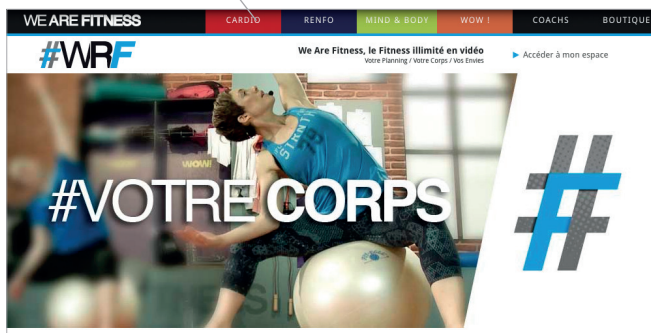
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Mind & Body - Wow!

CARDIO	travail sur le cardio
RENFO	travail sur le renforcement musculaire
WOW !	travail intensif sur l'ensemble du corps
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.

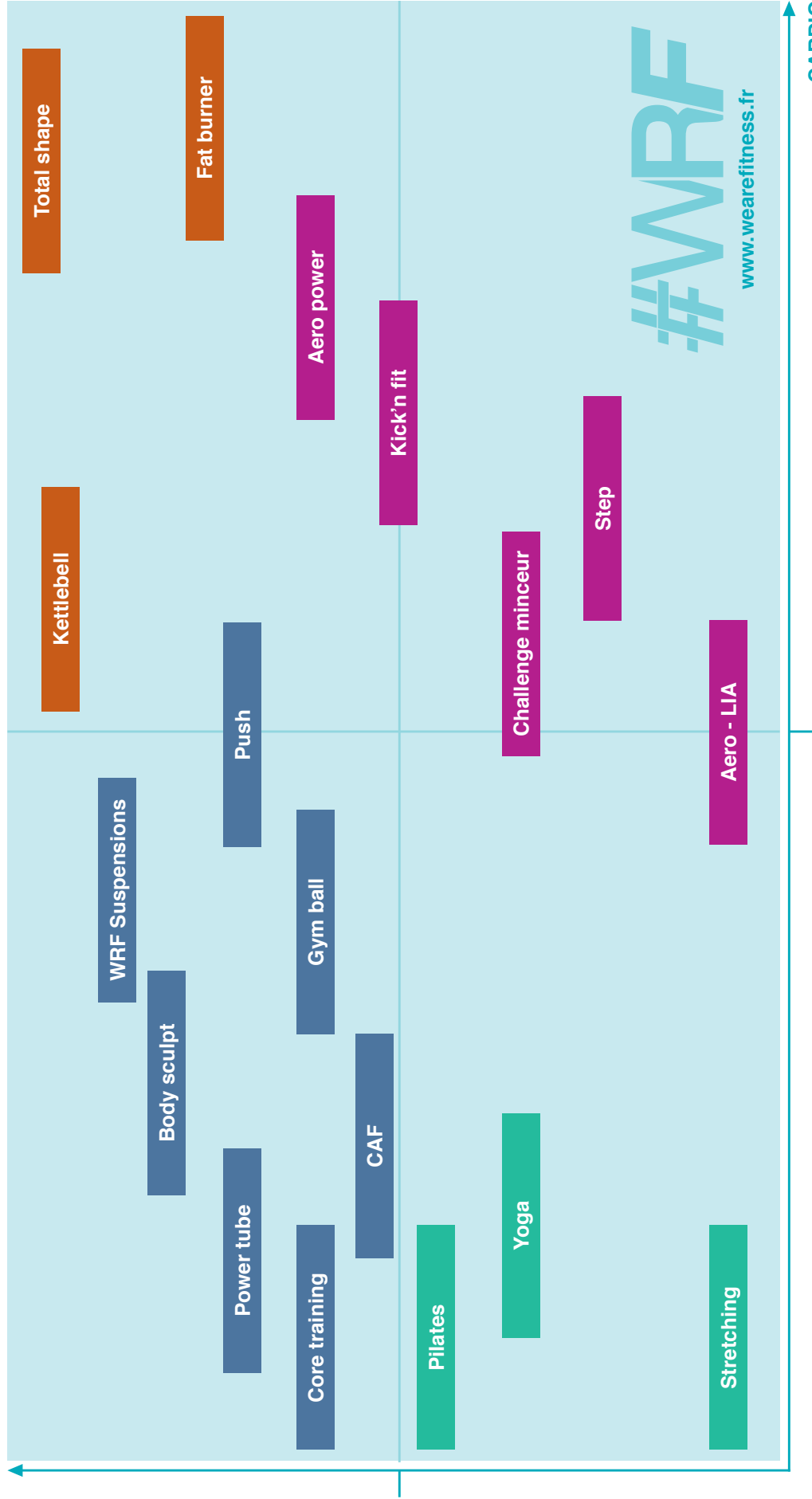


Voici le player lorsque vous avez choisi une vidéo, une fiche mémo vous rappelle clairement les infos utiles telles que : le niveau, la durée de séance, les accessoires si besoin, et le coach que vous allez suivre sur cette séance.

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.

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 :

- 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

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

RAPPEL ANATOMIQUE

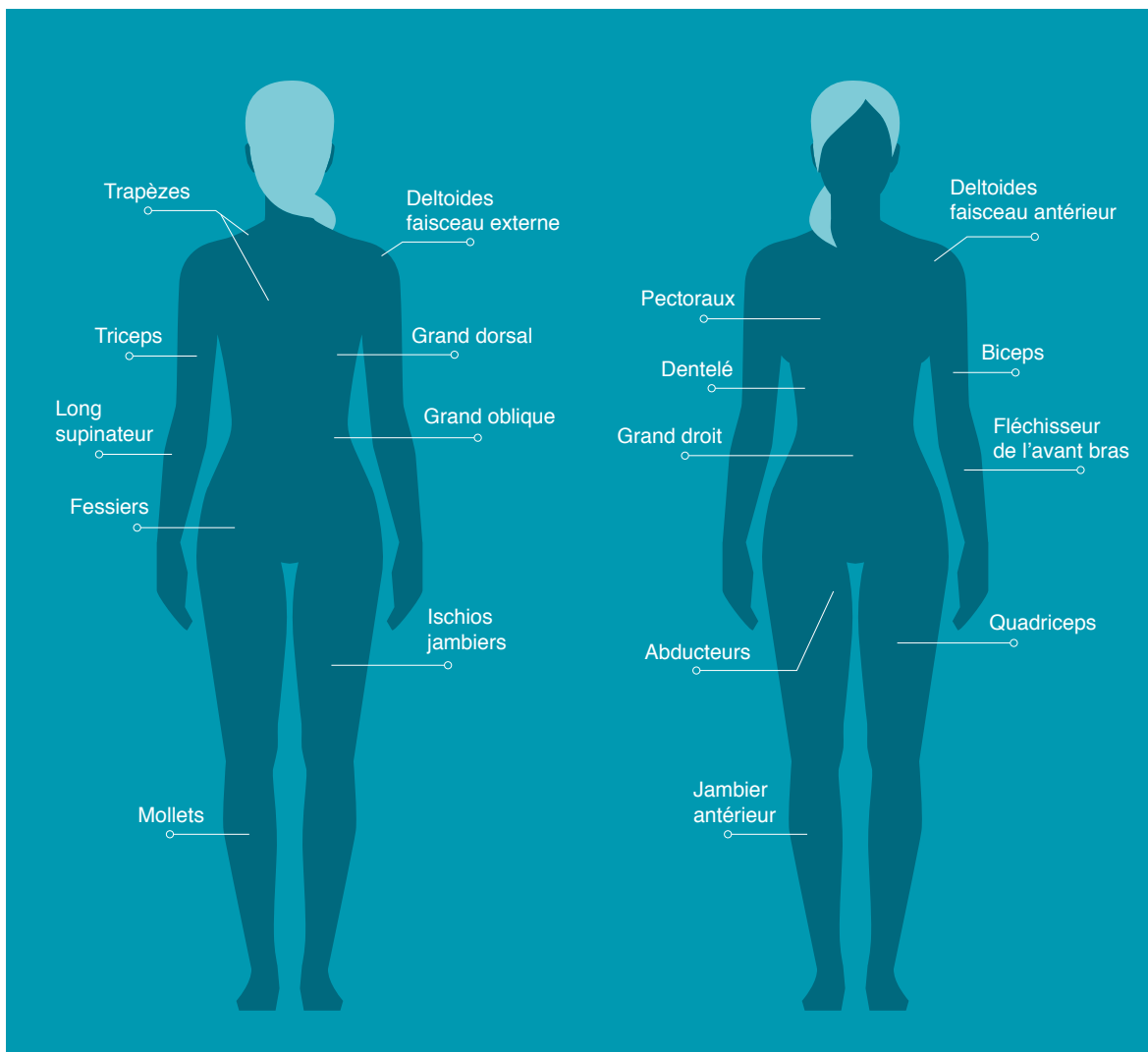
Voici un rappel anatomique basique. Il est important de connaître son corps ainsi que les muscles qui le composent lorsque nous pratiquons une activité Fitness.

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.

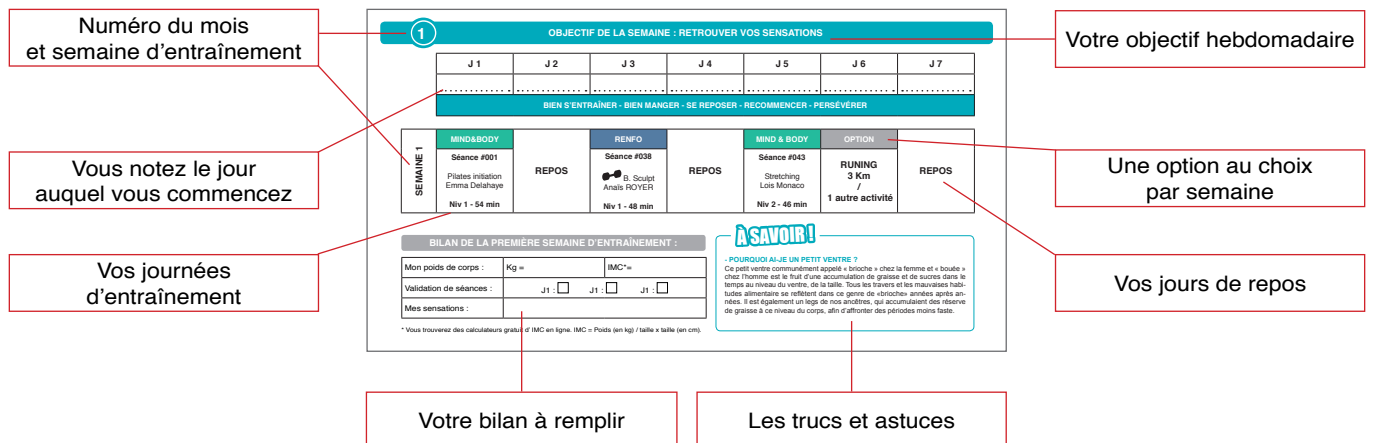
Votre équipement initial est très simple :

- 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 de la semaine. Le titre de la semaine est 'OBJECTIF DE LA SEMAINE : RETROUVER VOS SENSATIONS'. En dessous, une barre indique les principes : 'BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSISTER'. Le programme est divisé en séances par jour, avec des options indiquées par un pictogramme de lunettes. Les séances sont : Séance #001 (MIND&BODY, Pilates Initiation, Emma Desbauge, Niv 1 - 54 min), Séance #038 (RENFO, B. Sculpt, Anais ROYER, Niv 1 - 48 min), Séance #043 (MIND & BODY, Stretching, Lucie Monaco, Niv 2 - 46 min), et RUNNING 3 km (OPTION, 1 autre activité). Les jours de repos sont indiqués par 'REPOS'. En bas, il y a un 'BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT' avec des champs pour le poids de corps, l'IMC, la validation des séances et les sensations. Une section 'À SAVOIR!' explique pourquoi on a un petit ventre.

Numéro du mois et semaine d'entraînement

Votre objectif hebdomadaire

Votre bilan à remplir

Vos jours d'entraînement

Une option au choix par semaine

Vos jours de repos

Les trucs et astuces

Vous notez le jour auquel vous commencez

Faites de la place autour de vous on commence maintenant !

OPÉRATION *Bikini*

**TONIFIEZ-VOTRE SANGLE ABDOMINALE
POUR UN VENTRE PLAT AVANT L'ÉTÉ**

AVEZ-VOUS DÉJÀ CHOISI VOTRE MAILLOT DE BAIN ?

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

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

SEMAINE 1	MIND & BODY	RENFO		WOW !	OPTION
	Séance #002 Pilates initiation Emma Delahaye Niv 2 - 55 min	REPOS	Séance #024 Cuisses Abdos Stéphanie Haslin Niv 2 - 48 min	REPOS	Séance #031 Fat Burner Anaïs Royer Niv 2 - 33 min
					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 gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

RESPIRATION COSTALE

Lorsque vous pratiquez la méthode Pilates, vous devez adapter votre respiration. Celle-ci ne part plus de votre ventre (car celui-ci doit être contracté) mais de vos côtes. Plus vous allez pratiquer cet exercice plus vous finirez par le maîtriser. La respiration costale en Pilates est un des fondements de la méthode, alors appliquez-vous à bien ressentir cette sensation lors de vos premières séances, corrigez-vous dès que vous respirez autrement.

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

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

SEMAINE 2	WOW !		MIND & BODY		REPOUS		RENFO	OPTION
	Séance #031 Fat Burner Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	REPOUS	Séance #002 Pilates initiation Emma Delahaye Niv 2 - 55 min	REPOUS	Séance #024 Cuisses Abdos Stéphanie Haslin Niv 2 - 48 min	RUNNING 3 Km / 1 autre activité	REPOUS	

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).

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 a besoin pour fonctionner de manière optimale. Un régime est une constante à laquelle vous ne dérogez pas. Il vous assure équilibre alimentaire et plaisir. On parlera ici d'un régime alimentaire sain articulé autour d'une activité physique régulière.

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

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

SEMAINE 3	RENFO	REPOS		WOW !	REPOS	MIND & BODY	OPTION
	Séance #024 Cuisses Abdos Stéphanie Haslin Niv 2 - 48 min	REPOS	Séance #031 Fat Burner Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	REPOS	Séance #002 Pilates initiation Emma Delahaye Niv 2 - 55 min	REPOS	RUNNING 3 Km / 1 autre activité

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).

LE POWER HOUSE

En Pilates on parle du Power House : c'est en utilisant et en actionnant votre Power House (ligne blanche qui part du plancher pelvien jusqu'au centre du corps) tout au long de votre pratique que vous allez considérablement progresser. N'avez vous jamais senti vos muscles profonds se contracter avec force lors d'une envie pressante par exemple ou d'un fort éternuement ? Ne cherchez plus vous avez découvert votre Power House, il est en vous, vous seul pouvez l'actionner pour progresser et travailler en sécurité et devenir meilleur sur votre approche de la méthode.

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

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

SEMAINE 4	MIND & BODY	RENFO		WOW !	OPTION
	Séance #002 Pilates initiation Emma Delahaye Niv 2 - 55 min	REPOS Séance #024 Cuisses Abdos Stéphanie Haslin Niv 2 - 48 min	REPOS Séance #031 Fat Burner Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	RUNNING 3 Km / 1 autre activité	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 gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

OPÉRATION BIKINI - LE FILM (1963)

Opération Bikini est un film de 1963 (The SeaFighters) produit par American International Pictures et dirigé par Anthony Carras.

L'histoire se situe dans les Atolls Bikini situé dans le Pacifique. À bord d'un sous-marin Américain, une équipe spécialisée en démolition menée par le lieutenant Hayes (Tab Hunter) est chargée de neutraliser un radar dans une carcasse de navire U.S avant que les Japonais ne s'en emparent. Franchement débarqué sur l'île, l'équipe rencontre des guérilleros locaux dont un interprète et la belle et sulfureuse Reiko (Eva Six) bien évidemment vêtu d'un maillot de bain bikini, et qui aura sans doute déjà utilisé notre programme pour tonifier sa silhouette !



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	WOW!
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

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).

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		CARDIO	REPOS		WOW !	OPTION
	Séance #034 Cuisses Abdos Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	REPOS	Séance #065 Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 45 min	REPOS	Séance #101 Fat Burner Jessica Mellet Niv 2 - 30 min	REPOS	5 Km / 1 autre activité	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 gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LE VENTRE PLAT

Tout ce que vous avez pu lire ou entendre au sujet du ventre plat n'a jamais fonctionné chez vous ? Ne cherchez plus, il n'y a pas de miracle pour avoir un ventre plat : il faut combiner une bonne alimentation, et constamment observer un travail correct au niveau postural lors de vos séances. En vous concentrant sur son Power House cela aura pour effet de mieux soutenir vos organes. Avec une alimentation saine, peu à peu votre ventre va se raffermir et devenir plus tonique. Hygiène alimentaire, respiration, concentration, voilà vos armes pour un ventre plat.

ON SE MOTIVE POUR CE DEUXIÈME MOIS !

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	WOW !	RENFO		MIND & BODY	OPTION
		REPOS	REPOS		
	Séance #101 Fat Burner Jessica Mellet Niv 2 - 30 min	Séance #034 Cuisses Abdos Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	Séance #065 Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 45 min	RUNNING 5 Km / 1 autre activité	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 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 pauvre 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
	CARDIO Séance #065 Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 45 min	WOW ! Séance #101 Fat Burner Jessica Mellet Niv 2 - 30 min	REPOS		Séance #034 Cuisses Abdos Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	RUNING 7 Km / 1 autre activité

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).

MAL AUX PIEDS

Vous avez mal aux pieds après vos séances de fitness, pensez à vérifier votre paire de chaussures. Préférez les semelles à base de gel pour vos amortis, elles ont la particularité de vous aider à mieux supporter les chocs. Évitez les « tennis » parfois trop lourdes elles ont aussi des semelles généralement plus dures. Soyez à l'aise dans votre tenue, si ces douleurs vous poursuivent alors changez de paire de chaussures et demandez conseils à un vendeur spécialisé.

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		CARDIO	REPOS		WOW !	OPTION
	Séance #034 Cuisses Abdos Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	REPOS	Séance #065 Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 45 min	REPOS	Séance #101 Fat Burner Jessica Mellet Niv 2 - 30 min	RUNING 9 Km / 1 autre activité	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 gratuits 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 de 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 meilleurs sensations.

CARDIO**RENFO****MIND&BODY****WOW!****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).

ON AUGMENTE LE NIVEAU DES SÉANCES !

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	REPOUS		REPOUS		CARDIO	OPTION
	WOW ! Séance #041 Fat Burner Loïs Monaco Niv 3 - 31 min	REPOUS Séance #027  Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 51 min	REPOUS Séance #050 Ching Minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	REPOUS Séance #027  Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 51 min	CARDIO Séance #050 Ching Minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	OPTION RUNNING 7 Km / 1 autre activité

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).

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 rapprocher au maximum des accessoires nécessaires pour votre séance.

LES RÉSULTATS COMMENCENT À ÊTRE VISIBLES

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	RENFO	REPOS		CARDIO	REPOS		WOW !	OPTION	
	Séance #027  Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 51 min	Séance #050 Ching Minceur Amandine Lescuryer Niv 3 - 43 min	Séance #041 Fat Burner Loïs Monaco Niv 3 - 31 min	Séance #041 Fat Burner Loïs Monaco Niv 3 - 31 min	Séance #041 Fat Burner Loïs Monaco Niv 3 - 31 min	Séance #041 Fat Burner Loïs Monaco Niv 3 - 31 min	Séance #041 Fat Burner Loïs Monaco Niv 3 - 31 min	Séance #041 Fat Burner Loïs Monaco Niv 3 - 31 min	RUNING 7 Km / 1 autre activité

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 !

VOUS AVEZ BIEN TÔT FINI VOTRE PROGRAMME

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	WOW !	RENFO	REPOS	CARDIO	OPTION	REPOS
	Séance #041 Fat Burner Loïs Monaco Niv 3 - 31 min	Séance #027  Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 51 min	REPOS	Séance #050 Ching Minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	RUNING 7 Km / 1 autre activité	

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).

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SOMMEIL

Outre tous les aspects que vous connaissez et dont nous avons pu parler précédemment, le sport est un facteur important pour avoir un bon sommeil. En effet, lors de la pratique sportive votre organisme tourne à un régime différent de celui du repos. Il est donc normal d'être fatigué après une séance. Vous ne trouvez plus le sommeil depuis longtemps ? Alors faites du sport, essayez de vous coucher et de vous lever toujours à la même heure, cela à pour but de vous donner un rythme auquel votre corps et votre cerveau vont s'habituer. Évitez toutes sources de nuisance avant le coucher : télé, ordinateur, téléphone etc...

Évitez cependant de faire du sport trois heures avant de vous coucher.

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

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

SEMAINE 12	CARDIO		REPOS		WOW !		REPOS		RENFO	OPTION
	Séance #050 Ching Minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min				Séance #041 Fat Burner Loïs Monaco Niv 3 - 31 min					Séance #027 Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 51 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 DES 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.

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

Mail :

contact@wearefitness.fr

Tél :

09 66 90 30 09

Internet :

www.wearefitness.fr

Facebook :

www.facebook.com/wrfit

À très bientôt sur wearefitness.fr !



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

www.wearefitness.fr