

PROGRAMME WE ARE FITNESS

PRÉPARATION AUX SPORTS D'HIVER

UN PROGRAMME VARIÉ ET COMPLET
POUR VOUS PRÉPARER AUX SPORTS D'HIVER
RENFORCEZ VOS MUSCLES POUR AMÉLIORER VOTRE GLISSE

3
MOIS

24
24/24 H

VOD
VOD en illimitée

HD
TV

Ordinateur

Tablette

Mobile

BODY SCULPT - TOTAL SHAPE - PILATES
CORE TRAINING - STRETCHING

WE ARE FITNESS

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

www.wearefitness.fr

SOMMAIRE

P - 3	MISE EN PLACE DU PROGRAMME
P - 4	AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME
P - 5	UTILISER LE SERVICE WE ARE FITNESS
P - 6	LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS
P - 7	COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME
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, 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

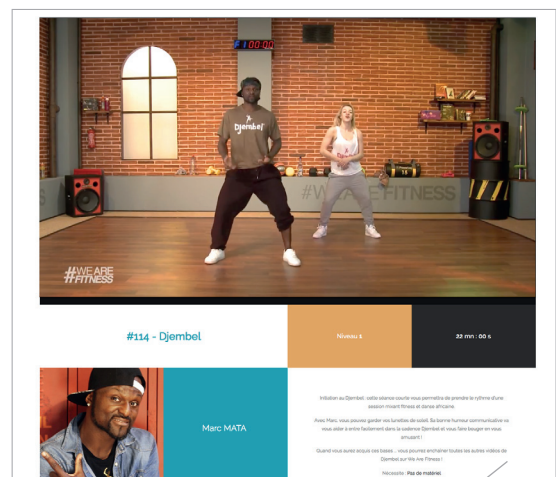
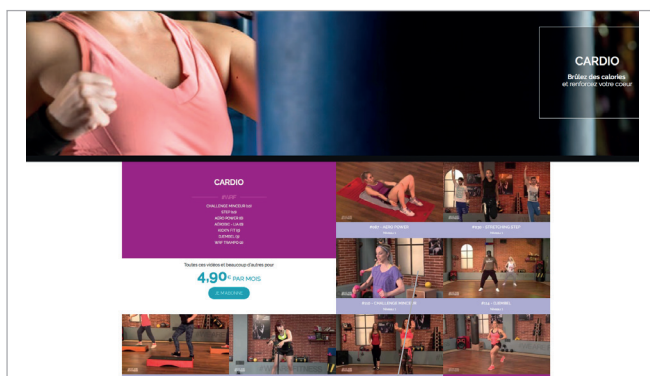
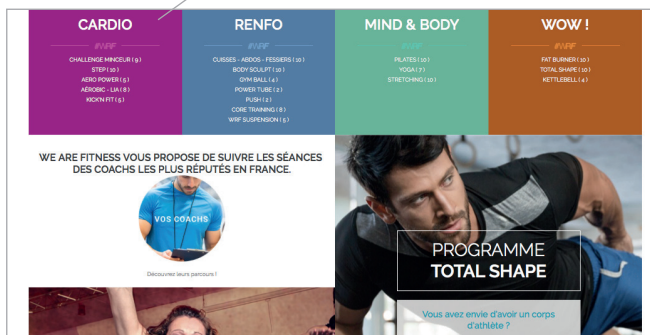
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Hiit - Mind & Body !

CARDIO	travail sur le cardio
RENFO	travail sur le renforcement musculaire
HIIT	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.

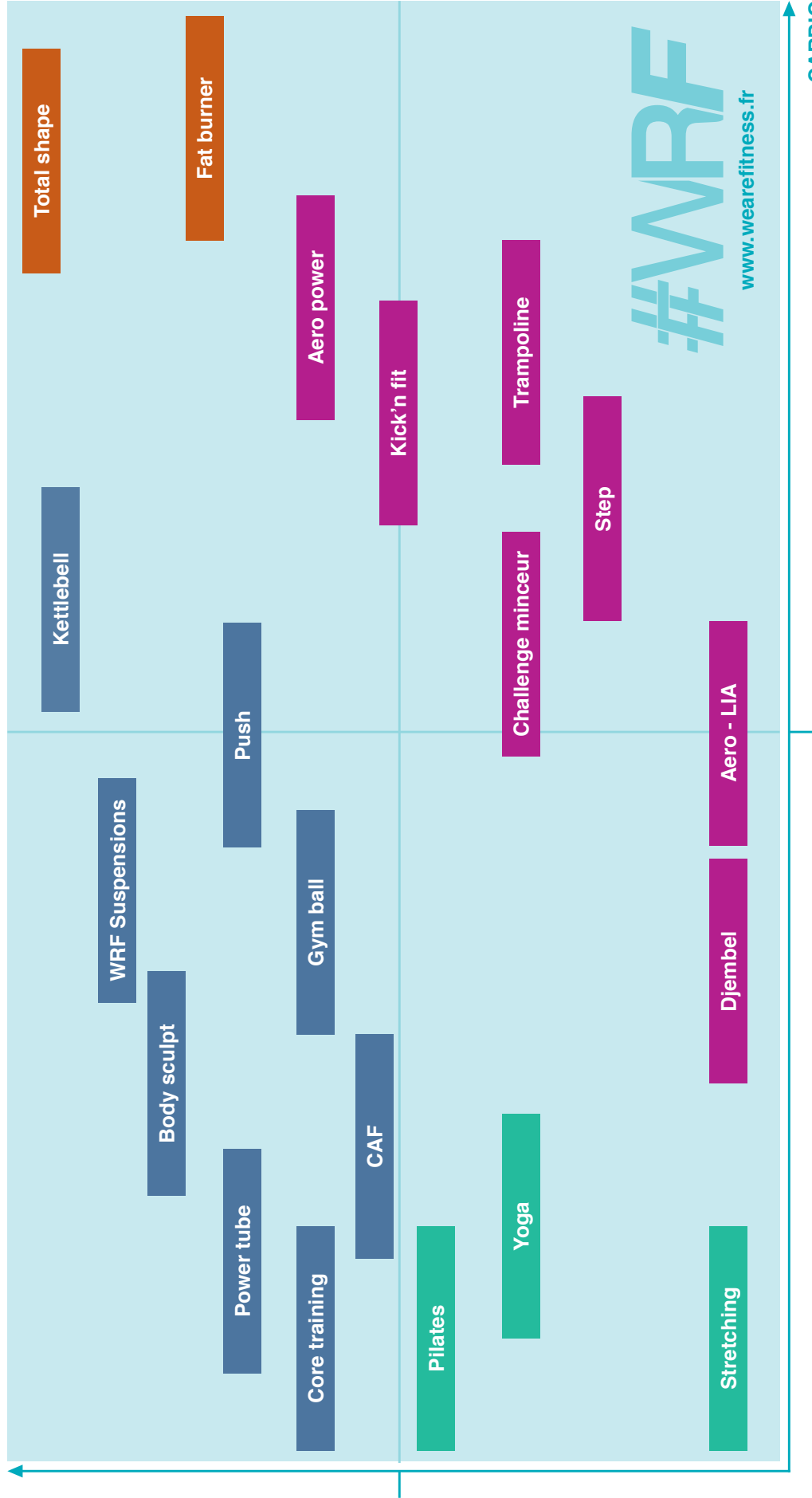


Voici le player lorsque vous avez choisi une vidéo, une fiche mémo vous rappelle clairement les infos utiles telles que : le niveau, la durée de séance, les accessoires si besoin, et le coach que vous allez suivre sur cette séance.

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



#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.

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

Vous êtes passionné par les sports d'hiver mais parfois, votre physique vous fait défaut ?

Les sports de glisse, de manière générale, demandent technique et Maîtrise. Avec en plus de bonnes capacités physiques pour tout ce qui est du domaine de la stabilisation, de la poussée, des sauts, des éventuelles chûtes, etc...



Deux aspects sont au programme pour les trois prochains mois :

Le renforcement musculaire et l'entraînement cardiovasculaire. Mieux appréhender vos activités, vous permettre également une meilleure récupération, de moins souffrir des courbatures : voici les bonnes raisons de renforcer vos muscles avant la saison.

Au menu :

- des séances de **Cuisses-Abdos-Fessiers** : pour renforcer et durcir la partie basse du corps.
- des séances de **Pilates** : pour vous renforcer en profondeur et améliorer votre posture.
- des séances de **Body Sculpt** : pour travailler l'ensemble du corps et vous tonifier.
- des séances de **Stretching** : afin de mieux anticiper les courbatures, réduire la fatigue musculaire et nerveuse.
- des séances **Total Shape** : pour améliorer votre cardio.

Lorsque vous pratiquez un sport de glisse, vous ne travaillez pas que vos jambes ou votre gainage, c'est bien l'ensemble du corps qui est soumis à un travail fonctionnel : vos bras vous aident dans la stabilisation ou sur les sauts par exemple, vos jambes vous permettent de tenir debout etc... Et votre coeur vous permet de garder le rythme et de gérer votre souffle, autant de paramètres qui font des sports de glisse des activités très complètes et riches en sensations.

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. L'eau contribue donc instantanément à rééquilibrer cette perte, n'attendez pas d'avoir soif pour boire ce serait déjà trop tard. Buvez avant, pendant et surtout après votre effort.

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

Un bon exemple est la banane, n'avez-vous jamais remarqué après un match, ces sportifs qui se ruent sur une banane telle la pauvreté sur le monde ? 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, nous allons observer comment changer un peu nos habitudes nous permettant ainsi d'améliorer la qualité de nos menus ainsi que notre santé, sur le long terme. Liée à une activité physique régulière voici le cocktail parfait pour rester en bonne santé.

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

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

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

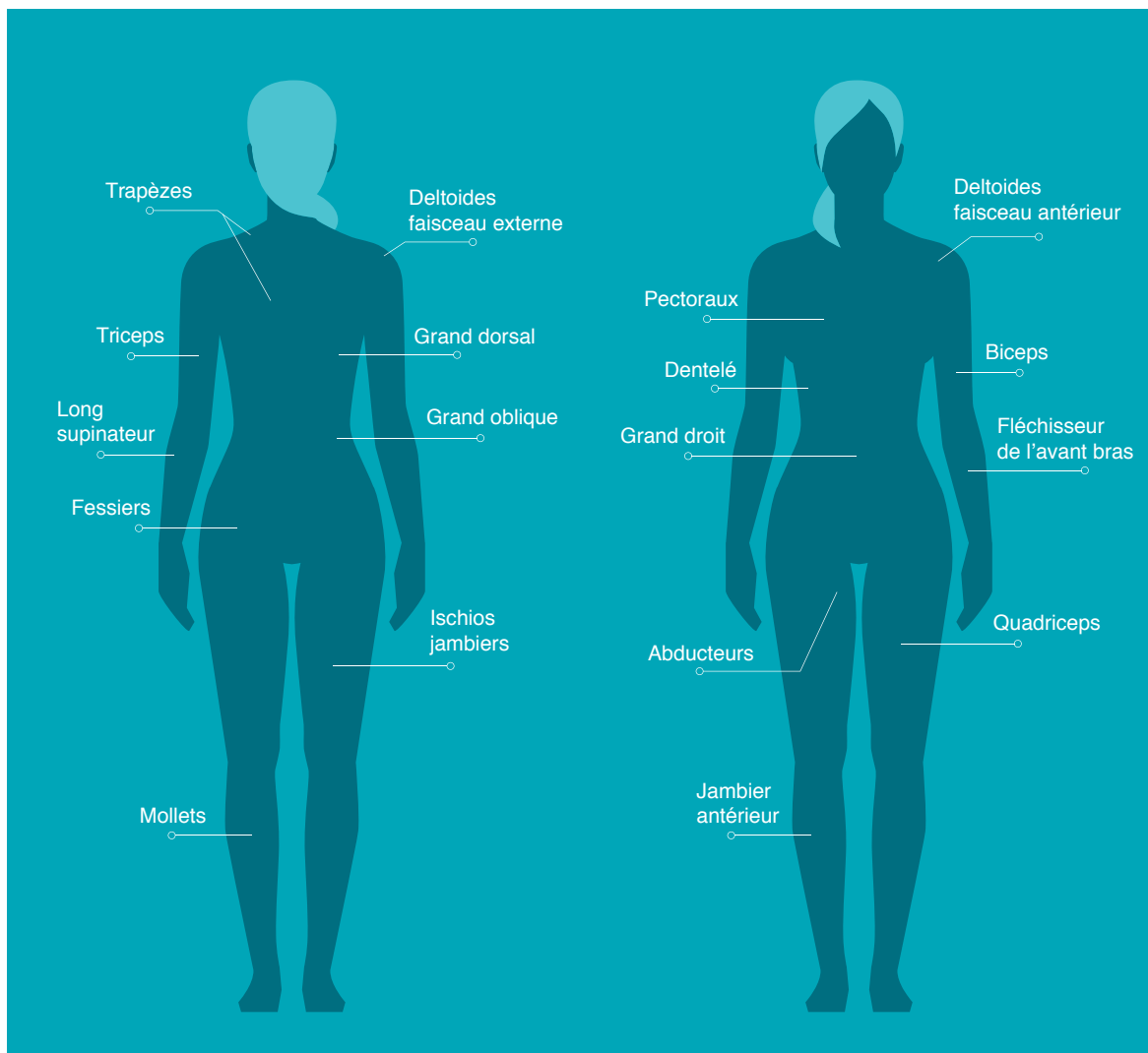
Voici un rappel anatomique basique. Il est important de connaître son corps ainsi que les muscles qui le composent lorsque nous pratiquons une activité Fitness.

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.

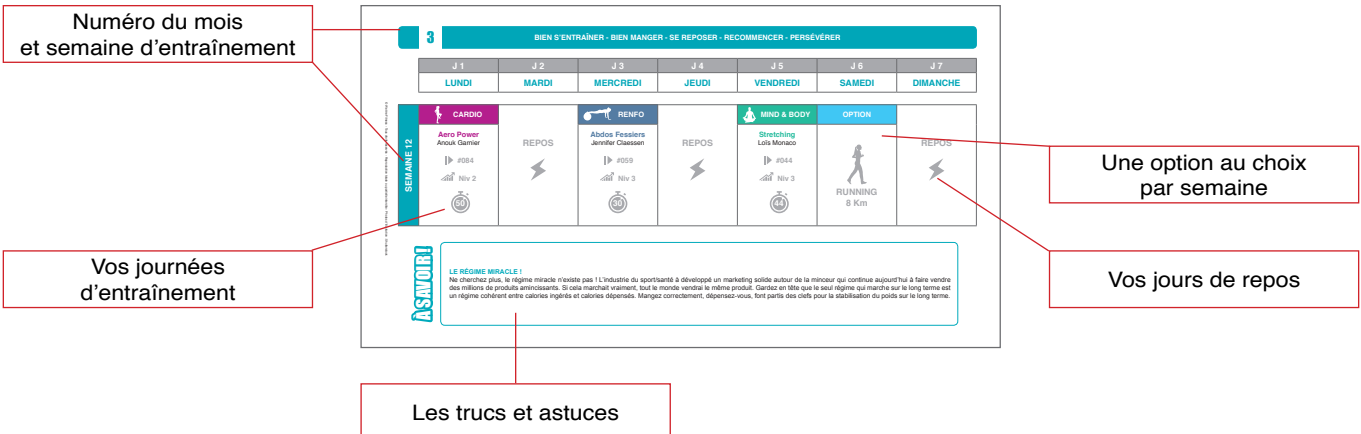
Votre équipement initial est très simple :

- 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 : 

COMMENT LIRE VOTRE PROGRAMME

Voici un aperçu de votre programme :



Le programme est présenté sous forme de tableau hebdomadaire. Les annotations indiquent :

- Numéro du mois et semaine d'entraînement :** Le chiffre '3' dans un rectangle bleu en haut à gauche.
- Vos journées d'entraînement :** Les jours de la semaine (LUNDI à DIMANCHE) en haut du tableau.
- Une option au choix par semaine :** L'icône 'OPTION' avec un pictogramme de course à pied sur le samedi.
- Vos jours de repos :** Les jours 'REPOS' indiqués sur le mardi, jeudi et dimanche.
- Les trucs et astuces :** Le bloc de texte 'LE RÉGIME MIRACLE !' en bas du tableau.

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSISTÉER							
J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
CARDIO Aero Power Anouk Gartner #084 Niv 2	REPOS	RENFO Abdos Fesslers Jennifer Claessen #059 Niv 3	REPOS	MIND & BODY Stretching Lois Monaco #044 Niv 3	OPTION RUNNING 8 Km	REPOS	
LE RÉGIME MIRACLE ! Ne cherchez plus, le régime miracle n'existe pas ! L'industrie du sport santé a développé un marketing solide autour de la minceur qui continue aujourd'hui à faire vendre des millions de produits aminçissants. Si cela marchait vraiment, tout le monde vendrait le même produit. Cardio est le seul régime qui marche sur le long terme est un régime équilibré entre calories ingérées et calories dépensées. Mangez correctement, observez-vous, faites des choix pour la stabilisation du poids sur le long terme.							

Faites de la place autour de vous on commence maintenant !










PRÉPARATION AUX SPORTS D'HIVER

UN PROGRAMME VARIÉ ET COMPLET
POUR VOUS PRÉPARER AUX SPORTS D'HIVER
RENFORCEZ VOS MUSCLES POUR AMÉLIORER VOTRE GLISSE

1

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 1		RENFO	REPOS	HIIT	REPOS	MIND & BODY	OPTION	REPOS
								
C.A.F. Lois Monaco	C.A.F. Lois Monaco	C.A.F. Lois Monaco	C.A.F. Lois Monaco	C.A.F. Lois Monaco	C.A.F. Lois Monaco	Pilates Emma Delahaye	Running 3 Km	REPOS
#108 Niv 1 49	#108 Niv 1 49	#108 Niv 1 49	#108 Niv 1 49	#108 Niv 1 49	#108 Niv 1 49	#001 Niv 1 54	#001 Niv 1 54	#001 Niv 1 54

À SAVOIR !

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 !

1

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 2		RENFO	MIND & BODY	OPTION	REPOS
CARDIO Aero Power Anouk Garnier ▶ #087 Niv 1 	REPOS 	RENFO C.A.F Stéphanie Haslin ▶ #024 Niv 2 	MIND & BODY Stretching Anaïs Foyer ▶ #109 Niv 1 	OPTION RUNNING 3 Km	REPOS
















LA STAGNATION

Il arrive parfois de ressentir, après quelques mois de pratique sportive, une baisse des performances, voir une chute radicale de nos 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. Variez vos entraînements est un bon moyen de ne pas stagner.

1

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 3						
MIND & BODY  Pilates Cloé Delavacquerie ▶ #070  Niv 2 	REPOS 	RENFO  C.A.F Loïs Monaco ▶ #108  Niv 1 	REPOS 	HIIT  Total Shape Anais Royer ▶ #112  Niv 1 	OPTION  RUNNING 3 Km	REPOS 



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 !

1

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 4		MIND & BODY	REPOS	CARDIO	REPOS	RENFO	OPTION	REPOS
	MIND & BODY Pilates Cloé Delavacquerie ▶ #070 Niv 2 26	REPOS ⚡	CARDIO Aero Power Anouk Garnier ▶ #087 Niv 1 30	REPOS ⚡	RENFO C.A.F Stéphanie Haslin ▶ #024 Niv 2 44	OPTION RUNNING 3 Km	REPOS ⚡	

À SAVOIR !

LA PERTE DE MOTIVATION

Il est normal de perdre un peu de motivation, surtout après les premier mois. Trouver dans vos proches, amis, famille, les gens qui vous permettent de regagner en motivation. Projetez votre transformation physique dans le temps et imaginez les résultats que vous désirez. Laissez de côté les aspect négatifs de votre vie pendant la pratique du fitness, concentrez-vous sur votre activité et les résultats n'en seront que meilleurs. Pensez à varier vos séances et les activités si certaines ne vous plaisent pas. Répétez-vous en secret ou à voix haute que vous pouvez le faire, l'auto persuasion permet de réaliser parfois des prouesses.



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. Remplacer une activité qui ne vous convient pas ou dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise par une autre qui vous procure de meilleures sensations.

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

MA FORME GÉNÉRALE

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





PLAN ALIMENTAIRE

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

2

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 5						
MIND & BODY	REPOS	CARDIO	REPOS	RENFO	OPTION	REPOS
 <p>Stretching Loïs Monaco</p> <p>▶ #043</p> <p>▲ Niv 2</p> <p>⌚ 46</p>	<p>REPOS</p> <p>⚡</p>	 <p>Aero Power Anouk Garnier</p> <p>▶ #085</p> <p>▲ Niv 2</p> <p>⌚ 42</p>	<p>REPOS</p> <p>⚡</p>	 <p>C.A.F Stéphanie Haslin</p> <p>▶ #025</p> <p>▲ Niv 2</p> <p>⌚ 44</p>	<p>OPTION</p> <p></p> <p>RUNNING 5 Km</p>	<p>REPOS</p> <p>⚡</p>

FENÊTRE MÉTABOLIQUE




Il existe après votre entraînement une phase pendant laquelle les nutriments que vous allez ingérer seront assimilés beaucoup plus vite. Après votre séance de sport, votre corps chute, vos muscles contiennent plus de déchets, votre stock de glycogène est au plus bas. Il faut donc recharger les batteries au plus vite, vous disposez de 40 à 60 minutes environ pour manger et recouvrir toutes ses pertes.

À SAVOIR !

2

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 6		RENFO	MIND & BODY	OPTION	REPOS
 <p>HIIT Total Shape Thibault Geoffroy ▶ #113 Niv 2 17</p>	<p>REPOS ⚡</p>	 <p>RENFO C.A.F Stéphanie Haslin ▶ #026 Niv 2 38</p>	<p>MIND & BODY Pilates Cléo Delavacquerie ▶ #070 Niv 2 26</p>	<p>OPTION RUNNING 5 Km </p>	<p>REPOS ⚡</p>

À SAVOIR !














SPORT EN GROUPE

Parfois lorsque nous sommes seul à pratiquer une activité physique nous perdons de la motivation. Travailler avec un partenaire, ou à plusieurs permet de casser la monotonie et d'aborder les séances avec plus de plaisir ou simplement le sourire. À plusieurs il y'a également un phénomène d'entraînement et de synergie positive qui peuvent vous aider à progresser.

2

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 7						
RENFO  C.A.F Stéphanie Haslin ▶ #025  Niv 2 	REPOS 	MIND & BODY  Stretching Loïs Monaco ▶ #026  Niv 2 	REPOS 	CARDIO  Aero Power Anouk Garnier ▶ #085  Niv 2 	OPTION  RUNNING 5 Km	REPOS 

LE YOYO











Vous avez déjà sûrement entendu parlé du « régime yoyo » ? En résumé : la plupart des « régimes marketing » induisent trop souvent une perte de poids brutale (et ne sont jamais soutenu par une activité physique régulière ni un support psychologique) qui dans le temps induit des carences, des coups de fatigue, de la déprime et ces raisons font que deux clients sur trois arrêtent ces régimes miracles et reprennent l'hygiène de vie qu'ils avaient juste avant. Et ça votre corps vous le fait payer, rebond glucidique très élevé, aucune gestion de la faim, aucune restriction sur les plaisirs, de ce fait ces personnes reprennent plus de poids en moins de temps, pour au final refaire un régime dans 6 mois. C'est le pire des schémas alimentaire.

À SAVOIR !

2

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 8						
MIND & BODY	REPOS	MIND & BODY	REPOS	RENFO	OPTION	REPOS
 <p>Stretching Anaïs Royer</p> <p>▶ #035</p> <p>▲ Niv 2</p> 	<p>REPOS</p> 	 <p>Pilates Cléo Delavacquerie</p> <p>▶ #070</p> <p>▲ Niv 2</p> 	<p>REPOS</p> 	 <p>C.A.F Stéphanie Haslin</p> <p>▶ #026</p> <p>▲ Niv 2</p> 	<p>OPTION</p>  <p>RUNNING 5 Km</p>	<p>REPOS</p> 

À SAVOIR !

SPORT ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Beaucoup de personnes souffrent d'hypertension, l'obésité en est une cause majeure. L'activité physique aidant à contrôler son poids il est donc judicieux de pratiquer régulièrement. Lorsque vous pratiquez des sports d'endurance vous améliorez votre système circulatoire, au repos votre tension sera moins élevée, vous participez au bon fonctionnement de votre organisme et votre cœur vous en remerciera.

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 les activités qui vous correspondent le mieux. Remplacer 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	HIIT
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

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 aller sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).



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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 9						
RENFO C.A.F Jennifer Claessen ▶ #056 Niv 2 	REPOS 	CARDIO Aero Power Anouk Garnier ▶ #086 Niv 2 	REPOS 	HIIT Total Shape Emmanuel Akermann ▶ #095 Niv 2 	OPTION RUNNING 8 Km	REPOS







LE JEÛNE

Comme beaucoup de phénomènes observés sur internet, le jeûne n'est pas nouveau mais n'échappe pas à cet effet de mode. En résumé le jeûne se pratique sur une période plus ou moins courte, et peut s'avérer bénéfique pour nettoyer l'organisme de déchets accumulés. Avant de préparer un jeûne nous vous invitons à en discuter avec votre médecin. Gardez en tête qu'il existe de nombreux moyens de nettoyer et de purifier l'organisme, à commencer par faire du sport et avoir une bonne alimentation.



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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 10		RENFO		OPTION	
MIND & BODY	REPOS	RENFO	REPOS	RENFO	REPOS
Stretching Thibault Geoffroy ▶ #121 Niv 2 	⚡ 	C.A.F Jennifer Claessen ▶ #057 Niv 2 	⚡ 	Core Training Loïs Monaco ▶ #111 Niv 1 	⚡
				RUNNING 8 Km 	

À SAVOIR !

SPORT ET VIE QUOTIDIENNE

Parfois une activité prend beaucoup de place dans notre vie, cela peut-être valable pour le sport. Il arrive donc qu'on se sente un peu déconnecté de ceux qui ne pratiquent jamais d'activité physique de manière régulière, néanmoins le sport nous permet d'acquérir une certaine stabilité dans notre vie. Ne vous arrêtez pas à ce que pensent les gens autour de vous, si vous aimez votre activité il n'y a pas de honte à la pratiquer régulièrement, mais il faut aussi savoir prendre du temps pour les autres également. Le sport peut aider à trouver cet équilibre dans nos vies.

3

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 11						
RENFO	RENFO	RENFO	REPOS	MIND & BODY	OPTION	REPOS
C.A.F Amandine Lescuyer ▶ #052 ▲ Niv 3 ⌚ 43 ⚡	REPOS ⚡	RENFO Core Training Gaëtan Richard ▶ #071 ▲ Niv 2 ⌚ 26	REPOS ⚡	MIND & BODY Stretching Jennifer Claessen ▶ #066 ▲ Niv 2 ⌚ 30	OPTION RUNNING 8 Km 🏃	REPOS ⚡

À SAVOIR !





LES JUS DE FRUITS

Jus de fruits du commerce ou jus maison ? La réponse se trouve déjà dans la question, en effet il est préférable de faire ses jus soi-même. Vous êtes sûre de mieux contrôler la quantité de sucre dans votre boisson. Gardez en tête que les jus du commerce et autres concentrés de fruits sont bourrés de sucres ajoutés. Si vous possédez un extracteur de jus alors c'est encore mieux ! Variez-vos jus en y intégrant des légumes.

3

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

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

SEMAINE 12						
CARDIO		RENFO		MIND & BODY	OPTION	
Aero Power Anouk Garnier ▶ #084 ▲ Niv 2 ⌚ 50	REPOS 	Abdos Fessiers Jennifer Claessen ▶ #059 ▲ Niv 3 ⌚ 30	REPOS 	Stretching Loïs Monaco ▶ #044 ▲ Niv 3 ⌚ 44	RUNNING 8 Km 	REPOS 

À SAVOIR !

LE RÉGIME MIRACLE !

Ne cherchez plus, le régime miracle n'existe pas ! L'industrie du sport/santé a développé un marketing solide autour de la minceur qui continue aujourd'hui à faire vendre des millions de produits aminçissants. Si cela marchait vraiment, tout le monde vendrait le même produit. Gardez en tête que le seul régime qui marche sur le long terme est un régime cohérent entre calories ingérées et calories dépensés. Mangez correctement, dépensez-vous, foncez sur les clés pour la stabilisation du poids sur le long terme.



DERNIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE DERNIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

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

Encore une fois : BRAVO !

Poursuivez normalement votre évaluation.

VALIDATION DE SÉANCES

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

MA FORME GÉNÉRALE

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

PLAN ALIMENTAIRE

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

VOTRE RÉCOMPENSE

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

Encore bravo, vous pouvez être fier du travail accompli !

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

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

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



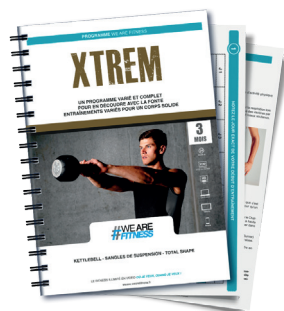
#BODY SHAPE PROGRAM / Minceur 6 Mois :

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

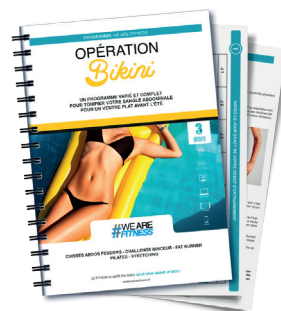
Tous les programmes 3 Mois :



Prog. Sandy 8000
Perte de poids - recettes



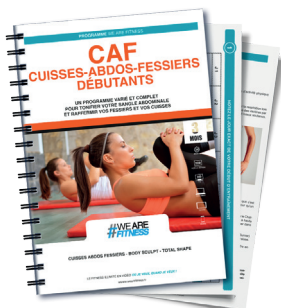
Prog. XTREM
Pour un corps solide



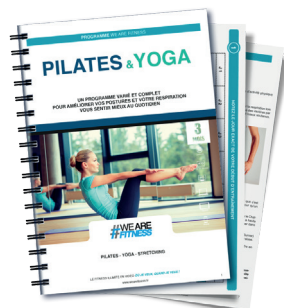
Prog. Opération Bikini
Un ventre plat avant l'été



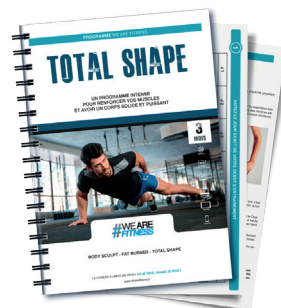
Prog. Fit & Fun
Danse et cardio en musique !



Prog. Cuisses Abdos Fessiers
Pour des fessiers galbés



Prog. Pilates & Yoga
Se sentir mieux au quotidien



Prog. Total Shape
Pour un corps puissant et tonique



Prog. Toujours en forme
Amélioration posturale

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

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

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



contact@wearefitness.fr



09 66 90 33 09



www.wearefitness.fr



www.facebook.com/wrfit



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

À très bientôt sur wearefitness.fr !

WEAREFITNESS

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

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

www.wearefitness.fr