

PROGRAMME WE ARE FITNESS

TOTAL SHAPE

UN PROGRAMME INTENSE
POUR RENFORCER VOS MUSCLES
ET AVOIR UN CORPS SOLIDE ET PUISSANT

3
MOIS

24
24/24 H

VOD

VOD en illimitée

HD
TV

Ordinateur

Tablette

Mobile

#WE ARE
#FITNESS

BODY SCULPT - FAT BURNER - TOTAL SHAPE

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

www.wearefitness.fr

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

Vous ne trouvez pas dans les programmes gratuits du net la réponse à vos envies ou à vos besoins en terme d'entraînement ?

Voici le programme le plus intense que propose wearefitness.fr, vous allez devoir sortir de votre zone de confort.



Votre programme à été conçu sur une base de renforcement musculaire essentiellement en full-body avec parfois un minimum de matériel, et une dominante HIIT.

Ce programme vous propose des entraînements courts mais très intense, un recrutement maximum de fibres pour chaque groupe musculaire, un travail fonctionnel, une méthode parfaite pour les débutants, une harmonisation et une bonne répartition de la masse musculaire pour un physique équilibré.

Lorsque l'on parle de musculation ou de renforcement musculaire il est aussi intéressant d'intégrer à son programme une activité cardio, pour cette raison vous trouverez dans votre programme des séances de Fat-Burner par exemple, proche des formats HIIT ou Interval Training. Ces méthodes donnent d'excellents résultats lorsqu'elles sont combinées à des activités de renforcement musculaire.

Votre programme commence sur des niveaux peu élevés mais plus vous avancerez plus les niveaux vont grimper. Accrochez-vous car ce programme demande un engagement certain.

Nous avons choisi les séances principalement dans la catégorie WOW ! (weight or workout) car si vous souhaitez exploser vos t-shirt et vous dépasser ces séances sont parfaites pour se construire un corps solide.

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	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

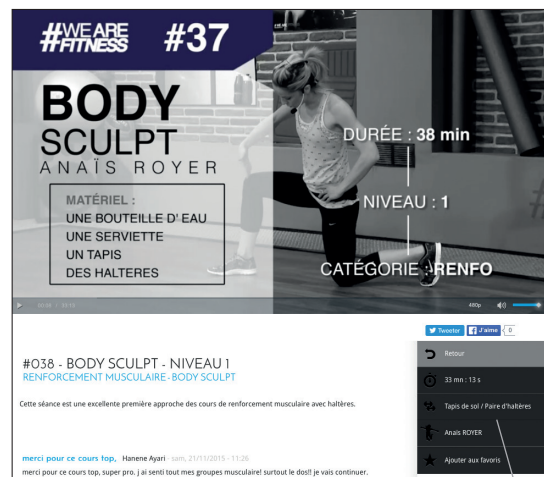
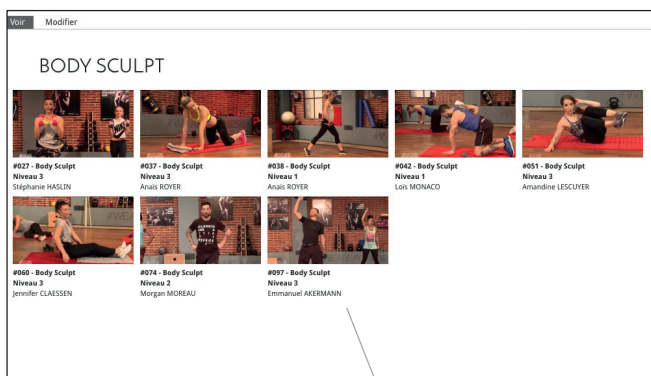
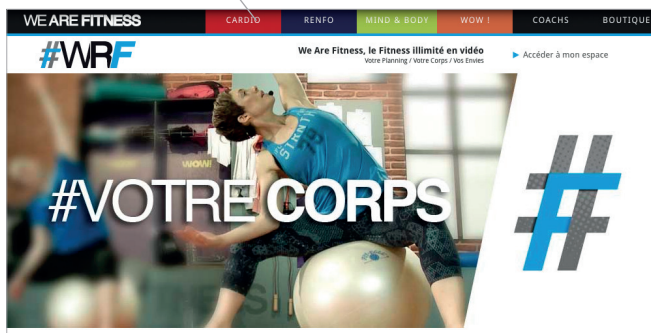
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Mind & Body - Wow!

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.

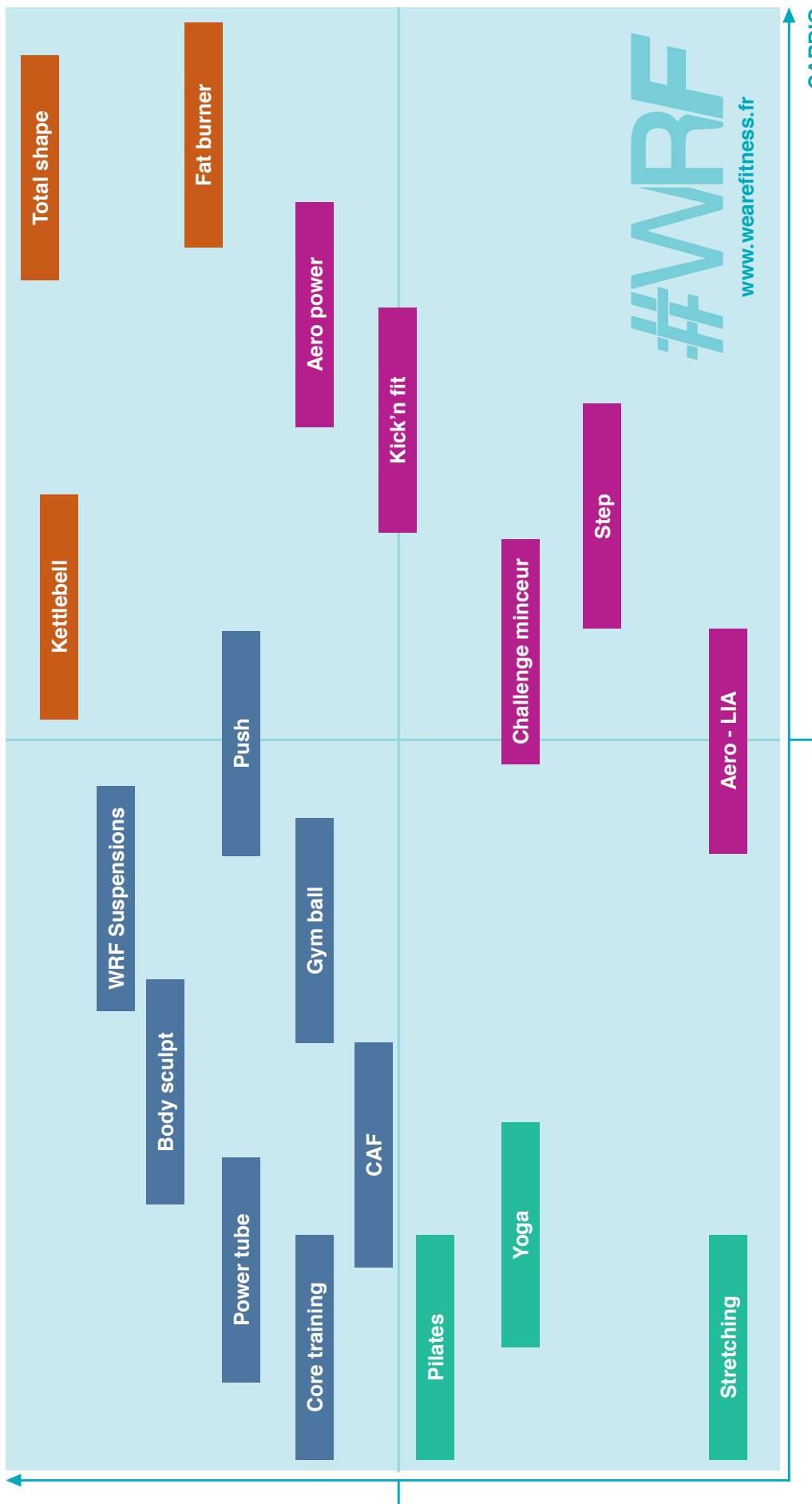


Voici le player lorsque vous avez choisi une vidéo, une fiche mémo vous rappelle clairement les infos utiles telles que : le niveau, la durée de séance, les accessoires si besoin, et le coach que vous allez suivre sur cette séance.

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



*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

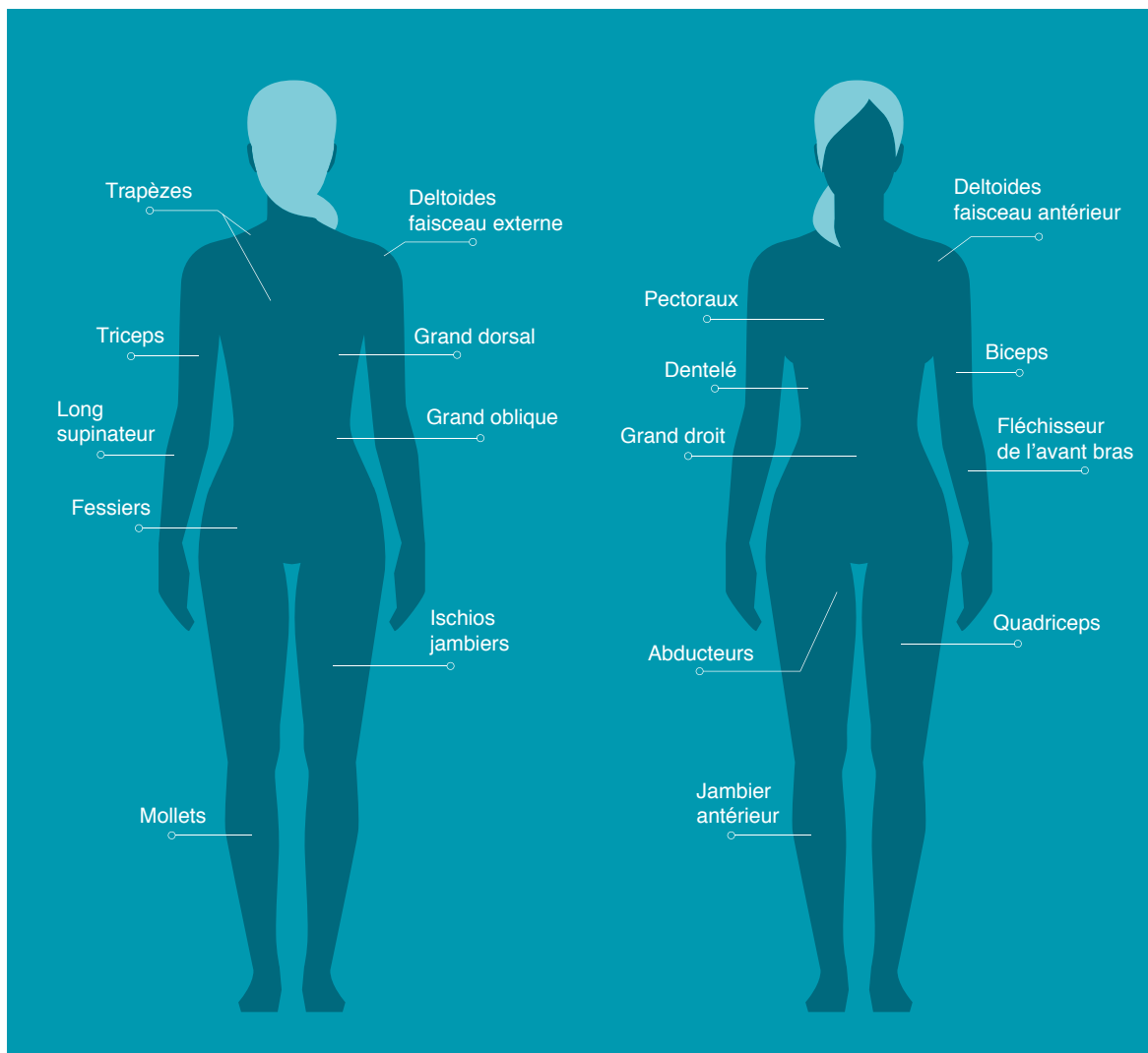
Voici un rappel anatomique basique. Il est important de connaître son corps ainsi que les muscles qui le composent lorsque nous pratiquons une activité Fitness.

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

- Numéro du mois et semaine d'entraînement :** Le chiffre 1 dans un cercle à l'angle supérieur gauche.
- Votre objectif hebdomadaire :** L'objectif de la semaine : RETROUVER VOS SENSATIONS.
- Vos journées d'entraînement :** Les jours J1 à J7.
- Vous notez le jour où vous commencez :** La case J1 de la semaine 1.
- Une option au choix par semaine :** L'option RUNNING 3 km / 1 autre activité.
- Vos jours de repos :** Les cases REPOS.
- Votre bilan à remplir :** Le tableau de bilan de la première semaine d'entraînement.
- Les trucs et astuces :** La section À SAVOIR! sur le petit ventre.

OBJECTIF DE LA SEMAINE : RETROUVER VOS SENSATIONS						
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	MIND&BODY Séance #001 Plates initiation Emma Delahaye Niv 1 - 54 min	REPOS	RENFO Séance #038 B. Scudot Anais ROYER Niv 1 - 48 min	REPOS	MIND & BODY Séance #043 Stretching Lois Monacco Niv 2 - 46 min	OPTION RUNNING 3 km / 1 autre activité

BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC**=	
Validation de séances :	J1 : <input type="checkbox"/>	J1 : <input type="checkbox"/>	J1 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :			

À SAVOIR!
- POURQUOI AJE UN PETIT VENTRE ?
Ce petit ventre communément appelé « broche » chez la femme et « boule » chez l'homme est le fruit d'une accumulation de graisse et de sucres dans le temps au niveau du ventre, de la taille. Tous les travers et les mauvaises habitudes alimentaires se reflètent dans ce genre de « broches » années après années. Il est également en lien de nos habitudes, qui accumulent des réserves de graisse à ce niveau du corps, afin d'affronter des périodes moins fastes.

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

Faites de la place autour de vous on commence maintenant !

TOTAL SHAPE

**UN PROGRAMME INTENSE
POUR RENFORCER VOS MUSCLES
POUR UN CORPS SOLIDE ET PUISSANT**

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	WOW !		RENFO		REPOS		WOW !		OPTION	
	Séance #032 Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 34 min	REPOS	Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	REPOS	Séance #054 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 3 - 30 min	REPOS	RUNING (20 min) + STRETCHING (15 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).

LES FORMAT 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	WOW !		REPOS	WOW !		REPOS	RENFO	OPTION
	Séance #054 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 3 - 30 min	Séance #032 Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 34 min		Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	RUNNING (20 min) + STRETCHING (15 min)		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 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.

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

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

SEMAINE 3	RENFO	REPOS		WOW !	REPOS	WOW !	OPTION
	Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	Séance #054 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 3 - 30 min	Séance #032 Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 34 min	Séance #054 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 3 - 30 min	Séance #032 Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 34 min	RUNNING (20 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).

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	WOW !		RENFO		REPOS		WOW !		OPTION	
	Séance #032 Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 34 min		Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min		Séance #054 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 3 - 30 min		REPOS		RUNNING (20 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).

FAT BURNER

Nous avons déjà parlé des méthodes HIIT, le Fat Burner en est un dérivé. L'intensité de la séance, les temps de repos courts et dynamiques feront que vous continuerez à brûler des calories bien après. Si vous désirez engager une réelle perte de poids, ce genre de cours est parfaitement adapté, avec des séances de renforcement musculaire en plus vous pourriez-être surpris des résultats.



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	REPOS		REPOS		WOW !		OPTION	
	Séance #077 Fat Burner Anouk Garnier Niv 3 - 28 min	Séance #077  Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 50 min	Séance #027  Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 50 min	Séance #053 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 4 - 28 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 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 !

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

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

SEMAINE 6	WOW !		REPOS	WOW !		REPOS	RENFO	OPTION
	Séance #053 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 4 - 28 min			Séance #077 Fat Burner Anouk Garnier Niv 3 - 28 min			Séance #027  Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 50 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 COURSE

La course ne fait pas maigrir, elle participe en revanche à améliorer votre système cardio-vasculaire, votre souffle, votre résistance et votre endurance. Une demi-heure de format HIIT vous fera brûler plus de calories que deux heures de course. Mais la course c'est aussi et surtout un moment à partager avec soi-même, en pleine nature ou à la ville, courir permet de s'aérer la tête et de se dépenser. Pour ces raisons positives nous avons intégré parfois de la course dans votre programme.

FÉLICITATION VOUS ÊTES À LA MOITIÉ DU 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 7	RENFO	REPOS		WOW !	OPTION	REPOS
	Séance #027  Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 50 min	REPOS	WOW ! Séance #053 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 4 - 28 min	REPOS	WOW ! Séance #077 Fat Burner Anouk Garnier Niv 3 - 28 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.

FAITES LE POINT DES SENSATIONS APRÈS CES DEUX PREMIERS 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 8	WOW !		RENFO		WOW !		OPTION
	Séance #077 Fat Burner Anouk Garnier Niv 3 - 28 min	REPOS	Séance #027  Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 50 min	REPOS	Séance #053 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 4 - 28 min	RUNNING (30 min) + STRETCHING (15 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"/>
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).

LE KICK 'N FIT

C'est Emmanuel Akermann qui le premier a apporté en France, ce concept mélangeant Fitness, Karaté et Musique. C'est lors d'un voyage aux États-Unis qu'il a été inspiré par ce qu'il a découvert dans quelques clubs. Adapté à la France, le Kick'n Fit est le résultat parfait entre dépense énergétique et fun. Laissez-vous embarquer dans une activité très cardio et très intense !

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. 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).

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

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

SEMAINE 9	WOW !		RENFO		REPOS		WOW !		OPTION	
	Séance #013 Fat Burner Kamel Khazani Niv 4 - 30 min	REPOS	Séance #097  Body Sculpt Emmanuel Akermann Niv 3 - 34 min	REPOS	Séance #012 Total Shape Kamel Khazani Niv 5 - 30 min	RUNNING (20 min) + STRETCHING (15 min)	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 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.

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	WOW !		REPOUS	WOW !	REPOUS	RENFO	OPTION
	Séance #012 Total Shape Kamel Khazani Niv 5 - 30 min	Séance #013 Fat Burner Kamel Khazani Niv 4 - 30 min				Séance #097  Body Sculpt Emmanuel Akermann Niv 3 - 34 min	RUNNING (20 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"/>
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).

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.

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

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

SEM AINE 11	RENFO	REPOS		WOW !	REPOS	WOW !	OPTION
	Séance #097  Body Sculpt Emmanuel Akermann Niv 3 - 34 min	Séance #012 Total Shape Kamel Khazani Niv 5 - 30 min	Séance #013 Fat Burner Kamel Khazani Niv 4 - 30 min	RUNNING (20 min) + STRETCHING (15 min)	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 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 !

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

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

SEM AINE 12	WOW !		RENFO		REPOS		WOW !		OPTION	
	Séance #013 Total Shape Kamel Khazani Niv 4 - 30 min		Séance #097  Body Sculpt Emmanuel Akermann Niv 3 - 34 min		REPOS		Séance #013 Total Shape Kamel Khazani Niv 4 - 30 min		RUNNING (20 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).

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.



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 ***OUÛ JE VEUX, QUAND JE VEUX !***

www.wearefitness.fr