

Niveaux FemmeFit



FEMME.FITNESS



Niveaux FemmeFit

Les niveaux FemmeFit ne sont pas des niveaux absolus. Ce qui signifie que tu n'as pas à atteindre un niveau supérieur simplement parce que tu prends de l'expérience en entraînement. Tu peux rester au niveau 1 toute ta vie si tu le désires, sans être moins bonne pour autant 😊

Ce qui te rend meilleure n'est pas le poids que tu mets sur la barre, mais la satisfaction personnelle d'avoir donné le meilleur de toi-même!

Ces niveaux ont plutôt pour but de te servir de référence pour:

- Te donner une idée des poids avec lesquels effectuer les exercices si tu es débutante à l'entraînement ou simplement à un exercice en particulier;
- Savoir quel poids utiliser si tu ne te rappelles plus ce que tu utilises normalement;
- Te challenger à te dépasser si tu es un peu plus avancée et que tu aimes te fixer des objectifs en termes de poids. Pour identifier ta progression!

Ceci dit, les poids indiqués peuvent être très lourds pour toi dans certains cas et trop légers dans d'autres... C'est entièrement normal de te positionner dans plusieurs niveaux selon l'exercice. Nous n'avons pas toutes nos forces aux mêmes places.

De plus, plusieurs facteurs peuvent influencer ton niveau FemmeFit: ton état de santé, ton âge, ta forme physique, ta morphologie, ton expérience et tes objectifs en sont quelques-uns.

Pour ces raisons, **la meilleure personne pour juger du poids à utiliser lors des exercices demeure toi-même!!** Ce qui dictera ces poids sera le nombre de répétitions à faire, l'agencement du workout, l'intensité que tu veux mettre durant ton entraînement et surtout: **ta capacité à faire les mouvements correctement et sécuritairement!**

La charte suivante représente donc les 3 niveaux FemmeFit pour 10 à 15 répétitions BIEN effectuées des exercices des programmes FemmeFit. Ce qui signifie que tu devras ajuster les poids si le nombre de répétitions est inférieur à 10 ou supérieur à 15. Dans tous les cas, ces poids ou variantes sont un excellent outil pour te situer dans ta progression.

Quant aux exercices effectués avec un élastique, une couleur est suggérée. Mais, comme c'est le positionnement de tes mains sur celui-ci qui dictent la résistance (le poids) pour la plupart des exercices, il est difficile d'attribuer une couleur d'élastique pour chaque niveau.



Déterminer ton niveau FemmeFit

Ces indications sont aussi suggestives. C'est en essayant que tu découvriras le meilleur poids pour toi.

Niveau 1:

- Petite femme
- Débutante
- Tous les âges
- **Objectifs principaux:** Raffermissement & Tonus, Mise en forme, Perte de poids.
- Type d'entraînement de Fitness: Endurance & Cardio, Circuit, Hautes répétitions...

Niveau 2:

- Femme Moyenne (De petite à forte)
- Intermédiaire (débutante à avancée selon le cas)
- Tous les âges
- **Objectifs principaux:** Raffermissement & Tonus, Fitness, Perte de poids & Définition musculaire, Prise de masse légère, Augmentation des capacités physiques générales.
- Type d'entraînement de Fitness: Force, Endurance & Cardio, Fitness & Musculation.

Niveau 3:

- Femme Forte
- Avancée
- Généralement, entre 25 et 55 ans. *Peut tout de même être atteint plus jeune ou plus âgée selon les capacités de chacune.*
- **Objectifs principaux:** Raffermissement & Tonus, Prise de masse, Fitness, Perte de poids & Définition musculaire, Performance.
- Type d'entraînement de Fitness: Force & Performances, Fitness & Musculation, Basses & moyennes répétitions...

À noter que le niveau 3 est un niveau avancé. Il est donc déconseillé de commencer la programmation FemmeFit avec ce niveau. Il est aussi possible que tu n'atteignes jamais les poids indiqués dans ce niveau. N'en sois pas déçue. Ce sont des poids difficiles. Je te répète que plusieurs facteurs peuvent être en cause et il n'est donc absolument pas nécessaire d'atteindre ces chiffres pour atteindre tes objectifs QUELS QU'ILS SOIENT!!



Référence pour les couleurs d'élastique d'entraînement:

Petits élastiques (10 pouces):



Grands élastiques (pour la plupart des exercices):



- L'élastique rouge est suffisant pour les exercices de haut du corps. L'élastique noir permet une plus grande résistance, mais celle-ci peut être atteinte en positionnant les mains plus rapprochées sur l'élastique rouge (voir les images plus bas).
- L'élastique vert et bleu peuvent être utilisés pour les exercices de bas du corps qui demandent une plus grande charge.
- L'élastique mauve est un élastique qui peut être utilisé pour certains exercices de haut et de bas du corps.



Prise des mains sur les élastiques:

Les vidéos explicatifs des exercices de la charte suivante présentent la version avec élastique à la fin des vidéo. Tu pourras ainsi découvrir comment utiliser les élastiques si tu n'as pas accès à des poids et haltères. Cependant, ces quelques indications sur le positionnement de tes mains pourront t'aider à mieux comprendre comment augmenter ou diminuer la résistance de l'élastique.

1. Pour augmenter la résistance lors de l'exécution de l'exercice:

- Prise double (élastique plié en deux pour obtenir 2 épaisseurs d'élastique)
- Mains plus rapprochées

2. Pour diminuer la résistance lors de l'exécution de l'exercice:

- Prise simple (une seule épaisseur d'élastique)
- Mains plus éloignées (aux extrémités de l'élastique)

Exemples:

Prise double et mains rapprochées (plus difficile):

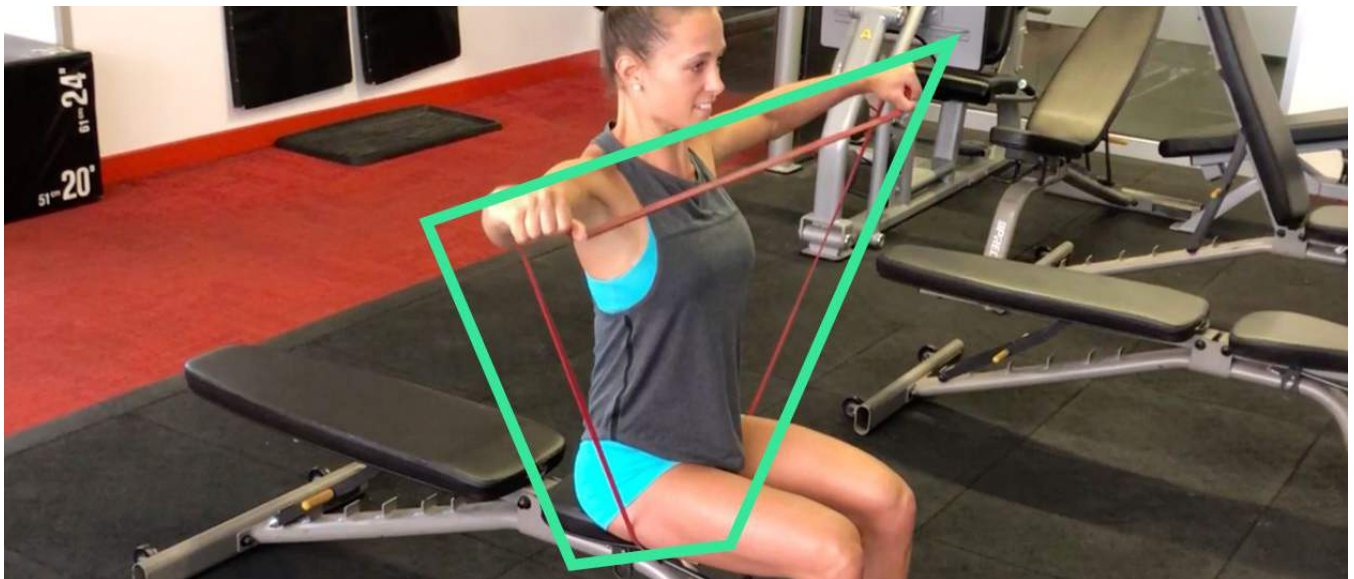




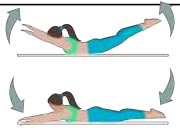
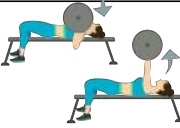
Prise double et mains éloignées (aux extrémités):



Prise simple et mains éloignées (plus facile):



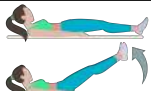
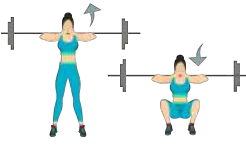
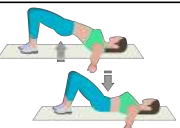
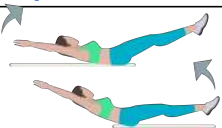
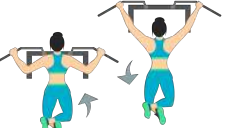
Charte des niveaux FemmeFit pour 10 à 15 BELLES répétitions (de chaque côté selon l'exercice)

Exercices	Type/Poids	Niveau 1 (lb)	Niveau 2 (lb)	Niveau 3 (lb)	Élastiques
 Abducteurs	Petits Élastiques	Sans élastique à élastique "Le plus léger" (jaune)	Élastique "Léger" (rouge) à "Moyen" (bleu)	Élastique "Lourd" (vert) et plus (noir)	Les 5 niveaux de petits élastiques
 Air squat	Variations	Normal	Facultatif: Avec un petit élastique au niveau des genoux, "Le plus Léger" à "Moyen" (jaune à bleu)	Facultatif: Avec un petit élastique au niveau des genoux, "Lourd" (vert) et plus (noir)	Les 5 niveaux de petits élastiques
 Back extension	Variations	Au sol, normal	Facultatif: Avec 2,5 à 5 lb au bout des bras, au sol OU jusqu'à 15 lb Sur un banc à back extension ou GHD	Facultatif: Avec plus de 5 lb au bout des bras, au sol OU plus de 15 lb Sur un banc à back extension ou GHD	-
 Bench press	Barre	25 à 60	60 à 90	90 et plus	Les 3 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir, mauve)
	2 Haltères	7,5 à 20	20 à 35	35 et plus	
 Bent-over raise	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	1er niveau de grands élastiques (Rouge)
 Bent-over row avec haltères	2 Haltères	10 à 20	20 à 35	35 et plus	Les 3 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir, mauve)
 Bent-over row à la barre	Barre	25 à 65	65 à 95	95 et plus	Les 3 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir, mauve)
 Biceps curl	Barre	15 à 25	25 à 35	35 et plus	Les 2 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir)
	2 Haltères	5 à 10	10 à 15	15 et plus	
 Bicycle crunch	Variations	Le mouvement des jambes et des bras en 2 exercices séparés	Bicycle crunch normal: Les jambes et les bras en même temps	Facultatif: Bicycle crunch, les fesses qui touchent le sol uniquement (voir le vidéo)	-
 Box jump	Variations	Step up sans saut: monter/descendre de la boîte ou le banc, une jambe après l'autre. OU squat jump sans boîte.	Box jump 20 pouces	Box jump sans arrêt, 20 pouces et plus	-
 Bulgarian Squat	2 Haltères	Sans poids à 10 livres	10 à 25	25 et plus	Les 3 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir, mauve) - Sous le pied avant et sur les épaules

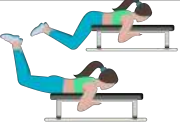
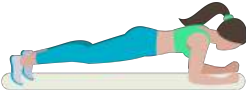
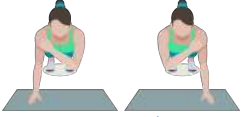
Charte des niveaux FemmeFit pour 10 à 15 BELLES répétitions (de chaque côté selon l'exercice)

Exercices	Type/Poids	Niveau 1 (lb)	Niveau 2 (lb)	Niveau 3 (lb)	Élastiques
 Burpees	Variations & Temps	Progression 1 à 3 sur le vidéo: Semi-burpees (10 à 15 en 1 minute) OU moins de 10 burpees complet en 1 minute	Burpees complet (10 à 15 en 1 minute)	Burpees complet (plus de 15 en 1 minute)	-
 Chaise au mur	Temps & Variations	Moins de 1 minute, sans poids	Entre 1 et 3 minutes, sans poids OU jusqu'à 2 minutes avec moins de 20 livres	Plus de 3 minutes, sans poids OU plus de 2 minutes avec plus de 20 livres	-
 Crunch au sol	Variations	Avec ou sans accessoire à crunch 	Crunch normal OU Facultatif: avec jusqu'à 20 livres à bout de bras au-dessus de la poitrine	Crunch normal OU Facultatif: avec plus de 20 livres à bout de bras au-dessus de la poitrine	-
 Crunch inversé sur ballon	Variations	Sur les coudes ou genoux sur le ballon plutôt que le dessus des pieds	Normal: mains au sol, dessus des pieds sur le ballon, amener genoux à la poitrine	Mains au sol, dessus des pieds sur le ballon, amener les hanches au-dessus des épaules, jambes droites	-
 Crunch sur banc	Variations	Les mains sur le banc (loin des fesses)	Mains sur le banc (près des fesses), jambes hautes OU Sans les mains sur le banc	Sans les mains sur le banc OU avec les mains et plus de 5 livres tenus aux pieds	-
 Deadlift	Barre	35 à 75	75 à 125	125 et plus	Les 4 derniers niveaux de grands élastiques (noir, mauve, vert, bleu)
	2 Haltères	10 à 25	25 à 45, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	Plus de 45, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	
 Deadlift à une jambe	2 Haltères	Sans poids à 10 livres	10 à 25	25 et plus	Les 2 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir)
	1 Haltère (dans le même bras que la jambe au sol)	Sans poids à 15 livres	15 à 40	Plus de 40, utiliser 2 haltères, plus facile pour la préhension	
 Dips triceps sur banc	Variations	Genoux pliés, pieds au sol	Jambes droites, pieds au sol OU Dips sur barres parallèles avec élastique moyen à léger (mauve, noir)	Jambes droites, pieds surélevés avec ou sans poids OU Dips sur barres parallèles avec ou sans élastique léger (noir, rouge)	Dips sur barres parallèles: Les 4 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir, mauve, vert)
 Élévation Frontale	Barre & Plate	5 à 10	10 à 20	20 et plus	1er niveau de grands élastiques (Rouge)
	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	
 Élévation Latérale	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	1er niveau de grands élastiques (Rouge)

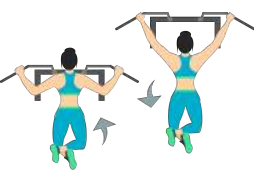
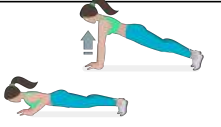
Charte des niveaux FemmeFit pour 10 à 15 BELLES répétitions (de chaque côté selon l'exercice)

Exercices	Type/Poids	Niveau 1 (lb)	Niveau 2 (lb)	Niveau 3 (lb)	Élastiques
 Élévation ou relevé des jambes	Variations	Au sol, jambes pliées à droites	Au sol, jambes droites OU Corps suspendu, jambes pliées	Sur banc décliné, jambes droites OU Corps suspendu, jambes semi-pliées à droites	-
 Fly	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	1er niveau de grands élastiques (Rouge)
 Front squat	Barre	25 à 60	60 à 90	90 et plus	Les 4 derniers niveaux de grands élastiques (noir, mauve, vert, bleu)
	2 Haltères	10 à 20	20 à 35, si difficulté à mettre les poids sur les épaules: utiliser une barre ou de gros élastiques	35 et plus, si difficulté à mettre les poids sur les épaules: utiliser une barre ou de gros élastiques	
 Goblet squat	Kettlebell ou 1 haltère	10 à 30	30 à 50	50 et plus	Les 3 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir, mauve)
 Good morning	Barre	25 à 50	50 à 80	80 et plus	Les 3 derniers niveaux de grands élastiques (mauve, vert, bleu)
 Hip thrust au sol	1 Haltère & Variations	Sans poids ou avec moins de 20 livres OU avec un petit élastique au niveau des genoux	20 à 50 OU faire à une jambe sans poids ou avec moins de 30 livres OU faire le hip thrust sur banc avec la barre	50 et plus OU faire à une jambe avec 30 livres et plus OU faire le hip thrust sur banc avec la barre	Les 5 niveaux de petits élastiques
 Hip thrust sur banc	Barre	Sans poids ou jusqu'à 75 livres, sans ou avec un petit élastique aux genoux (Le plus léger à léger: jaune, rouge)	75 à 135, sans ou avec un petit élastique (Moyen à lourd: bleu, vert)	135 et plus, sans ou avec un petit élastique (Lourds: vert, noir)	Les 5 niveaux de petits élastiques
 Hollow Rock	Variations & Temps	Tenir la position sans balancer le plus longtemps possible	Hollow Rock normal jusqu'à 45 secondes	Hollow Rock normal 45 secondes et plus	-
 Jumping Jack	Variations	Sans sauter, faire le mouvement des bras en déplaçant une jambe, puis l'autre OU Jumping jack normal	Jumping jack normal		-
 Jumping pull up	Variations	Jumping pull up, la barre entre le dessus de la tête et 2 pouces sous les poignets lorsque les bras sont allongés, les jambes dépliées	Jumping pull up normal (la barre à 2 pouces sous les poignets lorsque les bras sont allongés et les jambes dépliées)		-
 Kettlebell swing	Kettlebell ou 1 Haltère & Variations	Deadlift avec un haltère ou kettlebell (partie #1 vidéo) avec 10 à 25 livres OU Le swing avec 10 à 25 livres	Kettlebell swing complet (ou haltère) avec 25 à 50 livres	50 et plus	Deadlift avec montée explosif avec un grand élastique 3 premiers niveaux (rouge, noir, mauve)

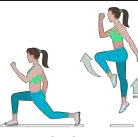
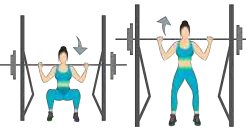
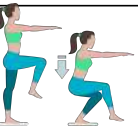
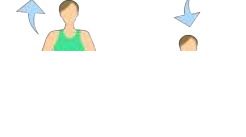
Charte des niveaux FemmeFit pour 10 à 15 BELLES répétitions (de chaque côté selon l'exercice)

Exercices	Type/Poids	Niveau 1 (lb)	Niveau 2 (lb)	Niveau 3 (lb)	Élastiques
 Leg curl à une jambe	1 Haltère	Sans poids à 10 livres	10 à 25	25 et plus	Les 5 niveaux de petits élastiques
	Petits Élastiques	Sans à avec petits élastiques légers (Jaune, rouge)	Petits élastiques moyens (bleu, vert)	Petits élastiques lourds (vert, noir)	
 Leg curl à 2 jambes	1 Haltère	Sans poids à 10 livres	10 à 25 livres	25 livres et plus	Les 5 niveaux de petits élastiques
 Leg curl sur ballon	Variations	Hip thrust au sol à mouvement normal à 2 jambes	Mouvement normal à 2 jambes	Mouvement à 2 jambes et à 1 jambe	
 Lunge avant avec haltères	Barre	Sans poids à 55	55 à 85	85 et plus	-
	2 Haltères	Sans poids à 20	20 à 35	35 et plus	
 Man Maker	2 Haltères	5 à 15	15 à 25	25 et plus	-
 Mountain Climber	Variations & Temps	Mouvement lent, une jambe après l'autre sans sauter OU Normal sans arrêt, pendant moins de 30 secondes	Normal sans arrêt entre 30 sec et 1 minute	Normal sans arrêt pendant 1 minute et plus	-
 Over-head lunge	Plate ou 1 Haltère	Sans poids à 10 livres	10 à 25	25 et plus	-
	2 Haltères	Sans poids à 5 livres	5 à 12,5	12,5 et plus	
 Planche avant	Variations & Temps	Sur les genoux jusqu'à 1 minute OU Normal jusqu'à 30 secondes	Normale de 30 sec à 1 minute	Normale ou sur les mains (une main, une jambe), plus de 1 minute	-
 Planche côté	Variations & Temps	Sur les genoux jusqu'à 45 secondes OU Normal jusqu'à 20 secondes	Normale de 20 à 45 secondes	Normale ou sur une main ou une jambe levée, plus de 45 secondes	-
 Planche tap épaules	Variations & Temps	Sur les genoux jusqu'à 1 minute OU Normal jusqu'à 30 secondes	Normale de 30 sec à 1 minute	Normale ou une jambe levée, plus de 1 minute	-
 Pike Push Up	Variations & Répétitions	Les mains et les pieds éloignés jusqu'à 15 répétitions OU jusqu'à 5 répétitions mains et pieds rapprochés	Mains et pieds rapprochés plus de 5 jusqu'à 12 répétitions les pieds surélevés	Pieds surélevés & haut du corps vertical, plus de 12 répétitions (Plus de 3 répétitions handstand push up)	-

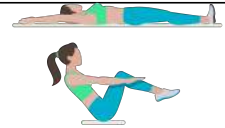
Charte des niveaux FemmeFit pour 10 à 15 BELLES répétitions (de chaque côté selon l'exercice)

Exercices	Type/Poids	Niveau 1 (lb)	Niveau 2 (lb)	Niveau 3 (lb)	Élastiques
 Pull up	Variations & Répétitions	Tenir la barre 10 à 20 sec, 10 sec repos, 8 à 12 fois jusqu'à être capable de faire 10 répétitions en négatif (progression #1 et 2, vidéo) OU 10-15 répétitions avec l'élastique vert à mauve	10-15 répétitions avec les élastiques mauve à noir OU 5-8 répétitions avec l'élastique rouge OU 2-4 répétitions sans élastique	8-15 répétitions avec les élastiques rouge OU 5 répétitions et plus sans élastique	Les 4 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir, mauve, vert) et possiblement le 5e niveau (bleu)
 Push up	Variations & Répétitions	Sur les genoux jusqu'à 15 répétitions OU jusqu'à 5 répétitions normales	Normal plus de 5 jusqu'à 12 répétitions	Normal ou pieds surélevés, plus de 12 répétitions	-
 Push up diamond, main en triangle	Variations & Répétitions	Sur les genoux jusqu'à 15 répétitions OU jusqu'à 5 répétitions normales	Normal plus de 5 jusqu'à 12 répétitions	Normal ou pieds surélevés, plus de 12 répétitions	-
 Push up sur haltères	Variations & Répétitions	Sur les genoux jusqu'à 15 répétitions OU jusqu'à 5 répétitions normales	Normal plus de 5 jusqu'à 12 répétitions	Normal ou pieds surélevés, plus de 12 répétitions	-
 Rowing à un bras, sur banc	1 Haltère	10 à 20	20 à 35	35 et plus	Les 3 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir, mauve)
 Rowing inversé à la barre	Variations	Jambes pliées et barre au niveau entre le nombril et la poitrine (bras à angle sous la barre)	Jambes droites et barre au niveau entre le nombril et la poitrine (bras verticaux sous la barre)	Jambes droites et barre au niveau du nombril (bras verticaux sous la barre) OU Pieds surélevés	-
 Rowing inversé aux anneaux	Variations	Jambes pliées et anneaux au niveau entre le nombril et la poitrine (bras à angle sous la anneaux)	Jambes droites et anneaux au niveau entre le nombril et la poitrine (bras verticaux sous la anneaux)	Jambes droites et anneaux au niveau du nombril (bras verticaux sous la anneaux) OU Pieds surélevés	-
 Shoulder Press	Barre	20 à 35	35 à 55	55 et plus	Les 2 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir)
	2 Haltères	5 à 10	10 à 17,5	17,5 et plus	
 Side Squat	1 Haltère ou kettlebell	Sans poids à 20 livres	20 à 45	45 et plus	-
 Side Squat avec extension des bras vers l'avant	Plate ou poids	Sans poids à 7,5 livres	7,5 à 15	15 et plus	-
 Sit up	Variations	Crunch au sol, seul le haut du corps	Sit up avec élan des bras ou les pieds assistés (tenus)	Sit up complet sans élan, avec ou sans poids	-

Charte des niveaux FemmeFit pour 10 à 15 BELLES répétitions (de chaque côté selon l'exercice)

Exercices	Type/Poids	Niveau 1 (lb)	Niveau 2 (lb)	Niveau 3 (lb)	Élastiques
 Split jump	Variations & Répétitions	Lunge avant (sans sauter) à split jump 10 répétitions totales (5 chaque côté) sans arrêter	Split jump jusqu'à 24 répétitions totales (12 chaque côté) sans arrêter	Split jump plus de 24 répétitions totales (12 chaque côté) sans arrêter	-
 Split squat	Barre & Variations	Sans poids à 55	55 à 85	85 et plus	-
	2 Haltères & Variations	Sans poids à 20	20 à 35	35 et plus	
 Squat	Barre	35 à 75	75 à 115	115 et plus	Les 4 derniers niveaux de grands élastiques (noir, mauve, vert, bleu)
	2 Haltères	10 à 20	20 à 40, si difficulté de préhension: utiliser une barre ou de gros élastiques pour plus de poids	40 et plus, si difficulté de préhension: utiliser une barre ou de gros élastiques pour plus de poids	
 Squat à 1 jambe	Variations	Avec un banc et s'asseoir à chaque répétition, s'aider avec l'autre pied au sol à ne plus s'aider	Sur une boîte ou un banc pour avoir l'autre jambe dans le vide, avec ou sans appui pour la stabilité	Squat à 1 jambe avec ou sans appui pour la stabilité	-
 Squat jump	Variations	Air squat (sans saut) à demi-squat jump, sans arrêt	demi-squat jump à squat jump complet (hanches au niveau des genoux lors du squat), sans arrêt	Squat jump complet et le plus haut possible, sans arrêt	-
 Step up	2 Haltères	Sans poids à 10 livres	10 à 20	20 et plus	-
 Stiff Leg & Romanian Deadlift	Barre	30 à 65	65 à 105	105 et plus	Les 4 derniers niveaux de grands élastiques (noir, mauve, vert, bleu)
	2 Haltères	10 à 20	20 à 35, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	Plus de 35, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	
 Sumo Deadlift	Barre	35 à 75	75 à 125	125 et plus	Les 4 derniers niveaux de grands élastiques (noir, mauve, vert, bleu)
	2 Haltères	10 à 25	25 à 45, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	Plus de 45, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	
	1 Haltère ou kettlebell	15 à 40	40 à 70, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	Plus de 70, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	
	Barre	35 à 75	75 à 115	115 et plus	

Charte des niveaux FemmeFit pour 10 à 15 BELLES répétitions (de chaque côté selon l'exercice)

Exercices	Type/Poids	Niveau 1 (lb)	Niveau 2 (lb)	Niveau 3 (lb)	Élastiques
 Sumo squat	1 Haltère ou kettlebell	15 à 35	35 à 55, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	Plus de 55, utiliser une barre ou de gros élastiques pour une meilleure préhension et plus de poids	Les 3 derniers niveaux de grands élastiques (mauve, vert, bleu)
 Super Crunch	Variations	Mouvement haut et bas du corps séparé sur 2 exercices (progression #1 et 2, vidéo)	Mouvement haut et bas du corps en même temps (progression #3, vidéo)	Super crunch	-
 T-Barre row	2 Bras	Barre sans poids à barre + 10 livres	Barre + 10 à 25 livres	Barre + 25 livres et plus	Bent-over row avec élastique
	1 Bras	Barre sans poids à barre + 5 livres	Barre + 5 à 15 livres	Barre + 15 livres et plus	Rowing à un bras, avec élastique
 Thruster	Barre	15 à 40	40 à 75	75 et plus	Les 3 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir, mauve)
	2 Haltères	5 à 15	15 à 25	25 et plus	
 Triceps Ext. au-dessus de la tête, 1 bras	1 Haltère	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	Le 1e premier niveau de grands élastiques (rouge)
 Triceps Ext. au-dessus de la tête, 2 bras	1 Haltère	7,5 à 17,5	17,5 à 30	30 et plus	Les 2 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir)
 Triceps extension couché	Barre	10 à 20	20 à 35	35 et plus	Les 2 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir)
	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	
 Triceps Kick back	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	Les 2 premiers niveaux de grands élastiques (rouge, noir)
 V-crunch	Variations	Mouvement haut et bas du corps séparé sur 2 exercices (progression #1 et 2, vidéo)	Mouvement haut et bas du corps en même temps, sans décoller complètement le dos du sol	V-Crunch	-
 V-crunch avec transfert de ballon	Variations	Jambes pliées et sans décoller les omoplates du sol, seuls les bras bougent	Jambes droites et crunch normal (omoplates qui décollent du sol)	Mouvement normal avec un gros ballon d'air ou un ballon avec un poids	-
 Walking lunge	Barre	Sans poids à 45	45 à 85	85 et plus	-
	2 Haltères	Sans poids à 20	20 à 35	35 et plus	

Charte des niveaux FemmeFit pour 10 à 15 BELLES répétitions (de chaque côté selon l'exercice)

Exercices	Type/Poids	Niveau 1 (lb)	Niveau 2 (lb)	Niveau 3 (lb)	Élastiques
 Wall ball	Ballon & variations	Mouvement du haut et du bas séparés à wall ball complet, avec un ballon de 10 livres et moins	Wall ball complet avec un ballon entre 10 et 14 livres	Wall ball complet avec un ballon de 14 livres et plus	Thruster avec élastique