



Plan d'entraînement FemmeFit

Version maison (peu d'équipement)

3 Phases de progression:

1. Débutante & Remise en forme
2. Transitoire
3. Intermédiaire & Avancée



Phase #1 & 2: Débutantes et Remise en forme

Les 2 premières phases ont été conçues pour:

- **Aider les débutantes** à développer une bonne forme de mouvement d'exercices musculaires et une base aérobie.
- **Permettre aux femmes qui ont arrêté l'entraînement depuis plusieurs mois** (*voir années*) de se remettre en forme plus facilement.

Ces 2 phases permettent à ton corps de s'adapter et une nouvelle habitude de s'intégrer plus facilement et DURABLEMENT, tout en améliorant ton tonus, ton endurance, ton cardio et ta force musculaire.

Durée: 2 à 6 semaines par phase, selon ta vitesse de progression.

Phase #3: Programme FemmeFit - Intermédiaire à avancée

Lorsque tu seras constante à l'entraînement et que les exercices des 2 premières phases seront bien maîtrisés, il sera temps de passer au programme #1 de la programmation FemmeFit plus avancée (*à la suite de la phase #2 plus loin*).

Si après quelques semaines, tu n'arrives toujours pas à te mettre à l'action ou à être constante dans tes nouvelles habitudes santé et donc, atteindre des résultats...

Je peux t'aider à adopter de meilleures habitudes de vie constantes pour te sentir plus en forme, énergique et confiante avec:

Le challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent!

VOIR LE CHALLENGE →



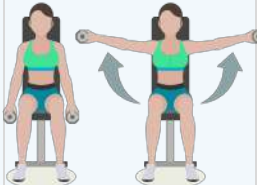
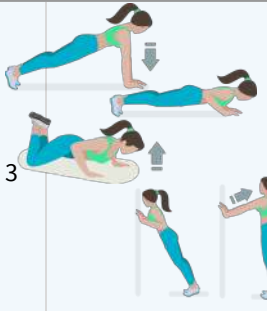
Plan d'entraînement Débutante & Remise en Forme

Version maison (peu d'équipement)

FemmeFit

Phase #1

Entraînement musculaire - Haut du corps - **Version maison**

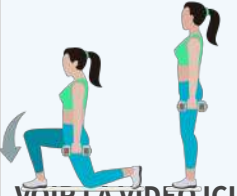
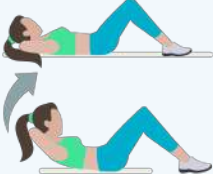
	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	Cardio au choix (marche rapide, jogging, vélo...) + Étirements dynamiques	1	5 à 10 minutes	-				
ÉPAULES	2	 VOIR LA VIDEO ICI	Élévation latérale avec haltères OU tenir les bras à l'horizontal en faisant de petits ronds avec les mains, pendant 1 minute. - Vidéo: <i>Alternative élastique.</i>	3 à 4	Série#1: 20 Série #2: 12 Série#3: 10 Série #4: 8 (Ou 1 minute/ série)	60s*				
PECTORAUX	3	 VOIR LA VIDEO ICI	Push up mains un peu plus larges que les épaules, genoux au sol pour commencer ou faire au mur (voir les 3 versions sur les images à gauche).	2 à 3	10 à 15	60s*				
DOS	4	 VOIR LA VIDEO ICI	Rowing à un bras avec haltère (tondeuse), un genou et l'autre bras sur un banc. Faire 1 côté, puis l'autre, sans arrêter entre les séries. OU avec un sac (une malette) rempli. - Vidéo: <i>Alternative élastique.</i>	2 à 3	10 à 12	60s*				
ÉTIREMENTS	5	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX) pour le haut du corps.	1	5 à 10 minutes	-				

NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).

Entraînement musculaire - Bas du corps & abdos - **Version maison**

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	Cardio au choix (marche rapide, jogging, vélo...) + Étirements dynamiques	1	5 à 10 minutes	-				
	2	 VOIR LA VIDEO ICI	Air Squat sans poids ou avec un sac à dos rempli (placé en avant) ou avec haltères. Descendre en 3-5 secondes, tenir 2 secs en bas et remonter rapide.	3 à 4	15 à 20	60s*				
JAMBES	3	 VOIR LA VIDEO ICI	Walking lunge avec haltères - Commencer sans poids , puis en ajouter lorsque le nombre de répétitions devient plus facile.	2 à 3	10 à 15, 10 à 15 (chaque jambe)	60s*				
	4A	 VOIR LA VIDEO ICI	Crunch au sol - Seulement le haut du corps qui décolle. Bien arrondir le bas du dos au sol.	2 à 3	12 à 15	-				
ABDOS	4B	 VOIR LA VIDEO ICI	Planche - Commencer sur les genoux si 20 secondes est impossible en gardant le corps bien droit.		20 à 30 sec	60s*				
ÉTIREMENTS	5	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX) pour le bas du corps.	1	5 à 10 minutes	-				

NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Progression pour avoir une base aérobie

	Ordre	Ressource	Item	Durée	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	Étirements dynamiques principalement aux jambes	5 minutes	☐	☐	☐	☐
OBJECTIF	ATTEINDRE LE NIVEAU 2: ÊTRE CAPABLE DE FAIRE 20 MINUTES OU PLUS DE CARDIO À INTENSITÉ MODÉRÉE (AVEC UNE RESPIRATION RAPIDE QUI EMPÊCHE DE POUVOIR ENTRETENIR UNE CONVERSATION SANS REPRENDRE SON SOUFFLE CONTINUUELLEMENT) - Commencer au niveau aérobie dont tu es à l'aise.							
PROGRESSION POUR DÉVELOPPER UNE BASE AÉROBIE	SEMAINE 1.	Niveau Inactive: Marche régulière à ton rythme.		10 à 20 minutes				
	SEMAINE 2.	Niveau Inactive: Marche rapide.		20 minutes				
	SEMAINE 3.	Niveau 1: Cardio à intensité légère à modérée sur le vélo, le step, les escaliers, natation... (jogging léger si moins de 50 livres de poids corporel à perdre)		10 à 20 minutes				
	SEMAINE 4.	Niveau 1: Cardio à intensité légère à modérée sur le vélo, le step, les escaliers, natation... (jogging léger si moins de 50 livres de poids corporel à perdre)		20 minutes				
	SEMAINE 5.	Niveau 2: Cardio à intensité modérée sur le vélo, le step, les escaliers, natation... (jogging léger si moins de 50 livres de poids corporel à perdre)		20 à 30 minutes				
	SEMAINE 6.	Niveau 2: Cardio à intensité modérée sur le vélo, le step, les escaliers, natation... (jogging léger si moins de 50 livres de poids corporel à perdre)		30 minutes et plus				
ÉTIREMENTS	3	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX), bas et haut du corps.	5 à 10 minutes	☐	☐	☐	☐

NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Plan d'entraînement Débutante & Remise en Forme

Version maison (peu d'équipement)

FemmeFit

Phase #2



Instructions particulières à cette phase

(Jour #1: Partie Cardio) HIIT: [Les entraînements d'intervalles à haute intensité](#) permettent non seulement de brûler plus de calories en moins de temps comparativement au cardio traditionnel, mais aussi après l'exercice. Ils aident aussi à raffermir et améliorer les performances physiques.

Fonctionnement du HIIT de la phase 2:

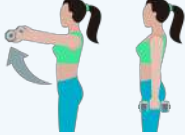
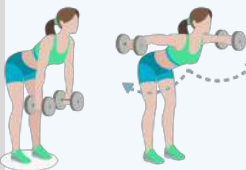
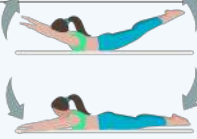
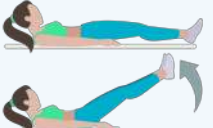
2 à 5 minutes de réchauffement de l'activité choisie; vélo, course, rameur, escaliers... puis:

- 20 à 30 secondes de sprints à intensité maximale suivie de
- 90 à 120 secondes plus relax à intensité modérée, soit à 50-60% de ton max
- Jusqu'à 8 intervalles selon la progression établie.

2 à 5 minutes à intensité modérée, soit à 50-60% de ton max.

Bon Entraînement!! :-)

Entraînement musculaire - Haut du corps - **Version maison**

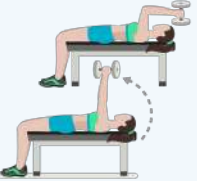
	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	Cardio au choix (marche rapide, jogging, vélo...) + Étirements dynamiques	1	5 à 10 minutes	-				
ÉPAULES	2A	 VOIR LA VIDEO ICI	Élévation frontale avec 2 haltères ou un élastique, OU un sac rempli . Les bras droits vers l'avant.	2 à 3	10	-				
	2B	 VOIR LA VIDEO ICI	Bent-over lateral raise, avec haltères OU tenir les bras à l'horizontal en faisant de petits ronds avec les mains, corps penché pendant 1 minute . - Vidéo: <i>alternative élastique</i> .		10 (ou 1 minute/ série)	60s*				
DOS & PECTORAUX & ABDOS	3A	 VOIR LA VIDEO ICI	Row avec 2 haltères (ou élastique - vidéo), corps penché vers l'avant, genoux fléchis OU utiliser un sac à dos rempli en tirant sur les 2 bretelles .	3	10 à 12	-				
	3B	 VOIR LA VIDEO ICI	Fly au sol, avec 2 haltères (ou élastique) comme sur la vidéo, OU tenir 1 livre dans chaque main, bras à l'horizontal à 2 pouces du sol. Tenir sans toucher le sol pendant 1 minute .		10 à 12 (ou 1 minute/ série)	60s*				
	4A	 VOIR LA VIDEO ICI	Back extension: Lever les bras et les jambes le plus haut possible et tenir 2 sec en haut.	2 à 3	10 à 15	-				
	4B	 VOIR LA VIDEO ICI	Élévation des jambes, couchée au sol.		10 à 15	60s*				
ÉTIREMENTS	5	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX) pour le haut du corps.	1	5 à 10 minutes	-				

NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).

Entraînement musculaire - Bas du corps & bras - **Version maison**

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	Cardio au choix (marche rapide, jogging, vélo...) + Étirements dynamiques	1	5 à 10 minutes	-				
	2	 VOIR LA VIDEO ICI	Sumo Squat sans ou avec poids tenu par les mains entre les jambes. Descendre en 3-5 secondes, tenir 2 secs en bas et remonter rapidement. - Vidéo: Alternative élastique.	4	15 à 20	60s*				
JAMBES	3A	 VOIR LA VIDEO ICI	Hip thrust au sol, garder les fessiers contractés en haut 1-2 secondes avant de redescendre.	3	12 à 15	-				
	3B	 VOIR LA VIDEO ICI	Abducteurs avec un élastique, debout ou couchée au sol. Tu peux le faire sans élastique comme sur l'image pour commencer.		12 à 15 (chaque jambe)	60s*				
BRAS	4A	 VOIR LA VIDEO ICI	Biceps curl avec des haltères, alterné, assis. OU en utilisant les bretelles d'un sac à dos rempli, en même temps et debout. - Vidéo: Alternative élastique.	2 à 3	10 (chaque bras)	-				
	4B	 VOIR LA VIDEO ICI	Triceps au front, couchée sur un banc plat (ou au sol), avec 2 haltères - Vidéo: Alternative élastique. - OU FAIRE DES PUSH UP MAINS RAPPROCHÉES.	3	10	60s*				
ÉTIREMENTS	5	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX) pour le bas du corps.	1	5 à 10 minutes	-				

NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Progression vers les HIIT + Cardio régulier

	Ordre	Ressource	Item	Durée	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	Étirements dynamiques principalement aux jambes	5 minutes				
OBJECTIF	ATTEINDRE LE NIVEAU 3: ÊTRE CAPABLE DE FAIRE 6 INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ OU PLUS, DE 30 SECONDES, DURANT UNE SÉANCE CARDIO DE 20 MINUTES (DURANT LES INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ, TU DOIS DONNER TON MAXIMUM, ALLER LE PLUS VITE POSSIBLE) - Commencer au niveau aérobic dont tu es à l'aise.							
PROGRESSION POUR FAIRE DES ENTRAÎNEMENTS À INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ (HIIT)	SEMAINE 1.	JOUR #1 - HIIT: Niveau 2: 2 à 3 intervalles-sprints (à intensité maximale) de 20 à 30 sec, 90 à 120 sec de récupération à intensité modérée entre les sprints. Le reste du temps, cardio à intensité modérée.		16 à 20 minutes				
		JOUR #2 - CARDIO: Niveau 2: Cardio à intensité modérée sur le vélo, le step, les escaliers, natation... (jogging léger si moins de 50 livres de poids corporel à perdre)		20 à 30 minutes				
	SEMAINE 2.	JOUR #1 - HIIT: Niveau 2: 4 à 5 intervalles-sprints (à intensité maximale) de 20 à 30 sec, 90 à 120 sec de récupération à intensité modérée entre les sprints. Le reste du temps, cardio à intensité modérée.		20 minutes				
		JOUR #2 - CARDIO: Niveau 2: Cardio à intensité modérée sur le vélo, le step, les escaliers, natation... (jogging léger si moins de 50 livres de poids corporel à perdre)		25 à 35 minutes				
	SEMAINE 3 & 4.	JOUR #1 - HIIT: Niveau 3: 6 intervalles-sprints (à intensité maximale) de 30 sec, 90 à 120 sec de récupération à intensité modérée entre les sprints. Le reste du temps, cardio à intensité modérée.		20 minutes				
		JOUR #2 - CARDIO: Niveau 3: Cardio à intensité modérée à élevée (n'importe quelle activité de cardio, attention à la course si plus de 50 livres de poids corporel à perdre)		30 à 40 minutes				
	SEMAINE 5 & 6.	JOUR #1 - HIIT: Niveau 3: 6 à 8 intervalles-sprints (à intensité maximale) de 30 sec, 90 sec de récupération à intensité modérée entre les sprints. Le reste du temps, cardio à intensité modérée.		20 minutes				
		JOUR #2 - CARDIO: Niveau 3: Cardio à intensité modérée à élevée (n'importe quelle activité de cardio, attention à la course si plus de 50 livres de poids corporel à perdre)		30 à 45 minutes				
ÉTIREMENTS	3	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX), bas et haut du corps.	5 à 10 minutes				

NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.Fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Plan d'entraînement
Intermédiaire & Avancée
Version maison (peu d'équipement)

FemmeFit

Entraînement #1

Phase #3



Explications Générales:

Ce programme d'entraînement est conçu pour l'amélioration de ta composition corporelle (renforcer, raffermir et définir ta musculature) ainsi que de ta forme physique en général. Pour être Fit dans un corps ferme et découpé! ;-)

Pour tous les détails sur:

- Les règles d'utilisation générales importantes pour réussir à atteindre tes buts,
- les instructions et le fonctionnement des programmes,
- des outils utiles et indispensables,
- certains ajustements particuliers en fonction de ton objectif et ton expérience,
- les **niveaux FemmeFit** pour déterminer tes poids et ta progression;

→ [Le guide d'utilisation de la programmation FemmeFit](#)

Voici quelques autres liens utiles:

→ [Pour poursuivre avec les autres programmes de Fitness FemmeFit](#) et te sentir mieux dans les vêtements à ton goût peu importe l'équipement à ta disposition!



→ [Le challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent](#): qui contient les 18 programmes de Fitness FemmeFit en BONUS + Les programmes du challenge et beaucoup plus...

Ce challenge t'aidera à transformer ton corps et ta vie en adoptant un mode de vie sain, sans changements drastiques ni pilules magiques.

Avec support, encadrement et structure, basé sur la science des habitudes pour rendre le changement plus facile et durable, même si tu es une femme occupée.

Car, c'est la seule façon d'atteindre des résultats et d'être capable de les maintenir, pour te sentir plus en forme, énergique et confiante!

[VOIR LE CHALLENGE 12 SEMAINES](#)



Instructions particulières à ce programme:

(Jour 2) HIIT: Les entraînements d'intervalles à haute intensité permettent non seulement de brûler plus de calories en moins de temps comparativement au cardio traditionnel, mais aussi après l'exercice. Ils aident aussi à raffermir et améliorer les performances physiques.

Fonctionnement du HIIT de la journée 2:

2 à 5 minutes de réchauffement de l'activité choisie; vélo, course, rameur, escaliers... puis:

- 15 à 30 secondes de sprints à intensité maximale suivie de
- 30 à 90 secondes plus relax à intensité modérée, soit à 50-60% de ton max
- 6 à 10 fois selon le temps que tu as et tes capacités.

2 à 5 minutes à intensité modérée, soit à 50-60% de ton max.

Si tu n'es pas une habituée de ce genre d'entraînement, commence avec des sprints plus courts et de plus longues périodes à intensité modérée. Fais-en moins aussi. Plus tu te sentiras à l'aise, plus tu pourras augmenter la durée et l'intensité de tes sprints et diminuer la durée de tes périodes plus relax. Cherche à progresser en ce sens toutes les semaines.

(Jour 3) EMOM: Un EMOM est aussi un HIIT mais exercé à la minute. Le chiffre qui se trouve à côté dicte le nombre de minutes que doit durer l'exercice. Un EMOM peut se faire avec un seul ou plusieurs exercices qui peuvent tous être exécutés chaque minute ou chaque exercice réparti sur des minutes différentes.

Fonctionnement du EMOM de la journée 3:

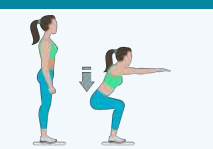
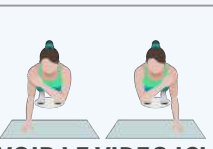
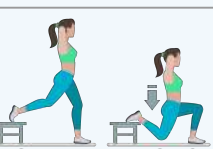
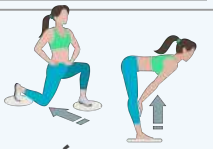
EMOM 8, 10 ou 12 minutes. Ici les exercices sont répartis sur des minutes différentes.

- Minutes impaires (1, 3, 5... 11), tu dois faire le nombre de deadlift ou le temps indiqué,
- Repos = le reste de la minute,
- Minutes paires (2, 4, 6... 12), tu dois faire le nombre de burpees indiqué ou le max de burpees en 40 secondes,
- Repos = le reste de la minute ou 20 secondes
- Faire de 4 à 6 minutes chaque exercice, soit de 8 à 12 minutes total.

Bon entraînement!! :-)



Jambes + Fessier + Cardio/Endurance

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	15 Squat sans poids 10 Split jump 5 push up	3	15 Squat 10 Split jump 5 Push up	-				
JAMBES & FESSIERS	2A	 VOIR LE VIDEO ICI	Squat sans poids ou avec un sac à dos rempli OU Goblet avec haltères. Descendre en 3-5 secondes, tenir 2 secs en bas et remonter rapide.	3 à 5	15 à 20	-				
	2B	 VOIR LE VIDEO ICI	Hip Thrust au sol sans ou avec poids au niveau des hanches (ou élastique aux genoux, voir vidéo)	3 à 5	12 à 15	-				
	2C	 VOIR LE VIDEO ICI	Step up sans ou avec des haltères dans les deux mains	3 à 5	10 à 12 (Chaque jambe)	30 à 60*				
CIRCUIT ENDURANCE MUSCULAIRE & CARDIO	4A	 VOIR LE VIDEO ICI	Lunge avec poids au-dessus de la tête. Prendre 2 haltères ou un gros livre ou un sac à dos rempli.	3 à 5	10 à 12 (Chaque jambe)	-				
	4B	 VOIR LE VIDEO ICI	Box jump ou squat jump - Sauter le plus haut possible	3 à 5	10	-				
	4C	 VOIR LE VIDEO ICI	Tap épaule en position planche (push up) - Garder le corps et le dos bien droits en serrant les abdos	3 à 5	20 (Chaque bras)	-				
FESSIER	5	 VOIR LE VIDEO ICI	Bulgarian squat, sans poids. Descendre pour que la jambe avant soit à 90 degrés.	2 à 3	Série #1: 15 à 20 Série #2: 20 à 30 Série #3: 30 à 40 (Chaque jambe)	60s*				
ÉTIREMENTS	6	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX) pour les jambes et le bas du dos.	1	5 à 10 minutes	-				

NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



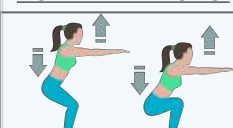
Haut du corps + HIIT

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	5 push up, sur les genoux ou normal 8 Rowing	4	5 Push up 8 Rowing	-	☐	☐	☐	☐
	2	 VOIR LE VIDEO ICI	Rowing à la barre inversé (ou TRX) OU prendre un baton entre 2 chaises au lieu d'une barre. Si aucune version n'est possible, ne pas faire cet exercice.	3 à 5	Ton MAX ou 10 à 12	60s*				
HAUT DU CORPS & PLUS	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	Push up (push-up normal jusqu'à maximum 20 répétitions, ou les genoux au sol si tu fais moins de 10)	3 à 5	MIN 10 MAX 20	-				
	3B	 VOIR LE VIDEO ICI	Row avec 2 haltères (ou élastique - vidéo), corps penché vers l'avant, genoux fléchis OU utiliser un sac à dos rempli en tirant sur les 2 bretelles.	3 à 5	10 à 15	-				
	3C	 VOIR LE VIDEO ICI	Fly avec 2 haltères (ou élastique) comme sur la vidéo OU couché au sol, tenir 1 livre dans chaque main, bras à l'horizontal à 2 pouces du sol. Tenir sans toucher le sol pendant 1 minute.	3 à 5	10 à 15 répétitions avec les haltères OU 1 minute les bras à l'horizontal	-				
	3C	 VOIR LE VIDEO ICI	Bent-over lateral raise, avec haltères OU tenir les bras à l'horizontal en faisant de petits ronds avec les mains, corps penché pendant 1 minute. - Vidéo: alternative élastique.	3 à 5	10 à 15 répétitions avec les haltères OU 1 minute les bras à l'horizontal + petits ronds	30-60s*				
	5	 VOIR LE VIDEO ICI	Faire 6 à 10 intervalles à haute intensité de 15 à 30 secondes (ou tu donnes ton maximum d'énergie, sprint), chacun suivi de 30 à 90 sec à intensité modérée (ou tu est à 50-60% de ton max, relax). La 1er semaine, fais des 10-15 sec sprint et 90 sec relax. À toutes les semaines, essaie de monter de quelques secondes tes sprints et diminuer tes relax. Faire sur le vélo, la course, la corde à danser, les escaliers ou le shuffle course de côté comme sur l'image...		2 minutes relax 6-10 intervalles sprint (15 à 30 sec) 6-10 intervalles relax (30 à 90 sec) 2 à 5 minutes relax	-				
ÉTIREMENTS	6	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX) pour le haut du corps.	1	5 à 10 minutes	-	☐	☐	☐	☐

NOTES * Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.
IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



EMOM + Circuit, Full Body

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	Cardio au choix: Vélo, jogging, corde à danser, monter et descendre les escaliers...	1	5-10 minutes	-				
EMOM 8 à 12	Les 2 exercices suivants doivent être faits en alternance; 2A se fait durant la première minute, puis 2B durant la deuxième. Et tu recommences. (Essaie d'avoir une progression sur tes répétitions à toutes les semaines)									
	2A	 VOIR LE VIDEO ICI	Minutes Impaires (1,3,5...): Faire 1 minute de Deadlift à 1 jambe en alternance, sans ou avec haltères.	4 à 6	1 minute	-				
	2B	 VOIR LE VIDEO ICI	Minutes Paires (2,4,6...): Faire le nombre indiqué de burpees ou le max en 40 sec , prendre le reste de la minute en repos. Revenir à 2A.	4 à 6	7 à 15	Le reste de la minute (20 sec)				
CIRCUIT FULL BODY	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	Double squat rapide: 1 répétition = un squat complet + un demi squat rapide.	3 à 5	20	-				
	3B	 VOIR LE VIDEO ICI	Dip: Sur 1 ou 2 bancs, pieds sur un, mains sur l'autre, bras le long du corps. Avec ou sans poids sur les hanches.	3 à 5	8 à 12	-				
	3C	 VOIR LE VIDEO ICI	Leg curl 1 jambe à la fois, tenir 2 secondes en haut en contractant le fessier. Faire sans ou avec 1 haltère dans le creux du genoux ou un élastique.	3 à 5	15 à 20 (Chaque jambe)	-				
	3D	 VOIR LE VIDEO ICI	Crunch complet: allongée au sol, ramener les bras vers les genoux et plier les genoux en les ramenant vers la poitrine. À la fin de la série, tenir la position 30 secondes.	3 à 5	12 à 15 +30 sec	0 à 60 sec*				
	4	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX) pour les bras et les abdos.	1	5 à 10 minutes	-				

NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



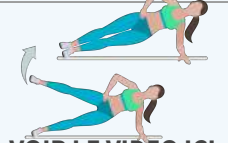
Journée Extra FOCUS ABDOS

Entraînement #1

FEMME.FITNESS



ABDOMINAUX ET CARDIO

Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4	
ACTIVATION	1	 VOIR ACTIVATION	A. Tenir en planche, le bras et la jambe opposées tendues, puis faire l'autre côté. B. Alternier planche d'un côté, et de l'autre.	3	A. Tenir 10-15 secondes chaque côté B. 10 chaque côté	-				
	ABDOS	2A	 VOIR LE VIDEO ICI	Tenir en planche de côté. Pour plus de difficulté, lever la jambe du dessus vers le haut. Puis faire l'autre côté.	3 à 5	45 à 60 sec (Chaque côté)	-			
2B		 VOIR LE VIDEO ICI	Tenir en planche sur les coudes. Pour plus de difficulté, lever une jambe la moitié du temps, puis l'autre.	3 à 5	45 à 60 sec	-				
2C		 VOIR LE VIDEO ICI	Mountain Climber: amener le genou droit vers le coude droit, puis l'autre côté, sans arrêt. Max répétitions.	3 à 5	45 à 60 sec	-				
2D		 VOIR LE VIDEO ICI	Back extension: Lever les bras et les jambes le plus haut possible et tenir 2 sec en haut. Max réps dans le temps indiqué.	3 à 5	45 à 60 sec	30 à 60 sec*				
3A		 VOIR LE VIDEO ICI	Finisher Abdos: Crunch sur le bout d'un banc, ramener les genoux à la poitrine en s'aidant légèrement avec les bras. Faire des mouvements rapides . Après le nombre de répétitions indiqué, tenir la position genoux rapprochés. Recommencer en prenant le moins de repos possible.	3	Série#1: 30 Série #2: 20 Série #3: 10	-				
3B		 VOIR LE VIDEO ICI		3	30 secondes 20 secondes 10 secondes	-				
CARDIO	4A		Jogging/course à bonne intensité pour le temps indiqué.	2 à 4	5 minutes	-				
	4B		Vélo ou rameur (en calories row) à bonne intensité. OU corde à danser, escalier ou step monte-descend...	2 à 4	5 min ou 60 cal row	0 à 60 sec*				
ÉTIREMENTS	6	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX) pour les abdos et les jambes.	1	5 à 10 minutes	-				

NOTES * Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



ANNEXE

Exercices sans poids et haltères, avec élastiques 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 explicatives des exercices auxquels tu peux accéder à chaque image sur le programme présentent la version avec élastique à la fin des vidéos. 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):

