



Plan d'entraînement FemmeFit

Version gym (poids & haltères)

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 →

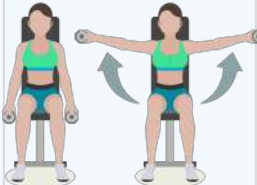
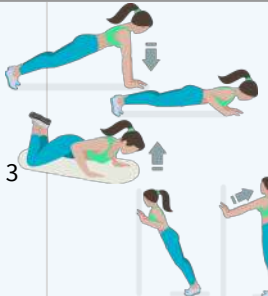


Plan d'entraînement Débutante & Remise en Forme FemmeFit

Phase #1



Entraînement musculaire - Haut du corps

	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 (léger pour la série de 20 répétitions, puis augmenter les poids à chaque série si possible) - Vidéo: <i>Alternative élastique</i> .	3 à 4	Série#1: 20 Série #2: 12 Série#3: 10 Série #4: 8	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. - 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	-				

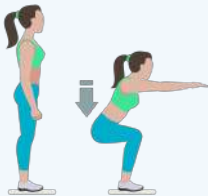
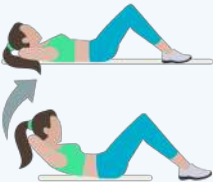
NOTES

* 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

	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	-	☐	☐	☐	☐
JAMBES	2	  VOIR LA VIDEO ICI	Squat avec la barre ou des haltères - Commencer par maîtriser le Air squat avant de mettre du poids. - Vidéo: <i>Alternative élastique.</i>	3 à 4	Série#1: 20 Série#2: 15 Série #3-4: 12	60s*				
	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, 10 (chaque jambe)	60s*				
ABDOS	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	-				
	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/>).



Niveaux FemmeFit

Les niveaux FemmeFit sont une référence pour te donner une idée par où commencer ou pour te challenger un peu. Au début, le plus important est de bien faire les mouvements.

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!

La charte suivante représente 3 niveaux FemmeFit pour 10 à 15 répétitions BIEN effectuées des exercices. Tu devras ajuster les poids si le nombre de répétitions est inférieur à 10 ou supérieur à 15. Ces poids 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.

Phase 1:

#Exercice	Type Poids	Niveau 1 - lb	Niveau 2 - lb	Niveau 3 - lb	Élastiques
Jour 1 - 2	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	Rouge
Jour 1 - 3	Variations	Sur les genoux ou mains au mur	Normal	Pieds surélevés	-
Jour 1 - 4	1 Haltère	15 à 25	25 à 40	40 et plus	Rouge, noir, mauve
Jour 2 - 2	Barre	35 à 75	75 à 115	115 et plus	Mauve, vert, bleu
Jour 2 - 2	2 Haltères	10 à 20	20 à 35	35 et plus	
Jour 2 - 3	2 Haltères	0 à 10	10 à 30	30 et plus	-
Jour 2 - 4A	Variations	Au sol, normal, sans poids	Jusqu'à 10 lb - Ou banc décliné 15-30 degré	Plus de 10 lb - Ou banc décliné plus de 30 degré	-
Jour 2 - 4B	Variations	Sur les genoux	Normal	Un pied et un bras opposés	-

**Les poids indiqués pour les haltères sont pour chaque haltère.*



Plan d'entraînement Débutante & Remise en Forme 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:

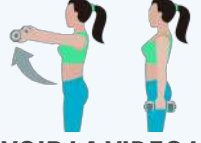
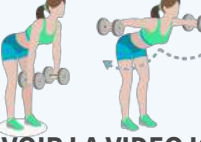
- 20 à 30 secondes de sprints à intensité maximale suivie de
- 90 à 120 secondes plus relax à intensité modérée, soit à 50-60% de ton max
- Jusqu'à 8 intervalles selon la progression établie.

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

Bon Entraînement!! :-)



Entraînement musculaire - Haut du corps

	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	Shoulder press assis avec haltères - Vidéo: Alternative élastique.	3 à 4	Série #1: 20 Série #2: 12 Série #3-4: 10	60s*				
	3A	 VOIR LA VIDEO ICI	Élévation frontal avec la barre, des haltères ou une plate - Vidéo: Alternative élastique.	2 à 3	10	-				
	3B	 VOIR LA VIDEO ICI	Bent-over raise avec haltères - Vidéo: Alternative élastique.		10	60s*				
PECTORAUX & DOS	4A	 VOIR LA VIDEO ICI	Bench press sur banc incliné (si possible, sinon plat ou au sol) avec la barre ou des haltères - Vidéo: Alternative élastique.	3	10 à 12	-				
	4B	 VOIR LA VIDEO ICI	Rowing à la barre inversée, ou aux anneaux (ou TRX). Corps droit et incliné, ou genoux fléchis.		8 à 10	60s*				
	5A	 VOIR LA VIDEO ICI	Fly plat avec des haltères - Vidéo: Alternative élastique.	2 à 3	10 à 15	-				
	5B	 VOIR LA VIDEO ICI	Bent-over row avec la barre (ou avec des haltères) - Vidéo: Alternative élastique.		10 à 15	60s*				
ÉTIREMENTS	6	 VOIR ÉTIREMENTS	Étirements (AU CHOIX) pour le haut du corps.	1	5 à 10 minutes	-				

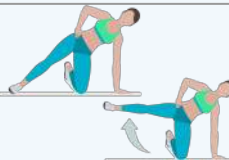
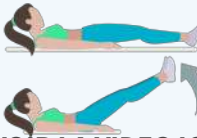
NOTES

* 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/>).



Entraînement musculaire - Bas du corps, bras & abdos

	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	-				
JAMBES	2	 VOIR LA VIDEO ICI	Sumo deadlift avec la barre ou les haltères - Vidéo: Alternative élastique.	4	Série #1: 20 Série #2: 15 Série #3-4: 10	60s*				
	3A	 VOIR LA VIDEO ICI	Hip thrust au sol	3	12 à 15	-				
	3B	 VOIR LA VIDEO ICI	Abducteurs avec un élastique, debout ou couchée au sol (ou machine). 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 - 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.		10	60s*				
ABDOS	5	 VOIR LA VIDEO ICI	Élévation des jambes, couchée au sol.	2 à 3	15	60s*				
ÉTIREMENTS	6	 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/>).



Niveaux FemmeFit

Les niveaux FemmeFit sont une référence pour te donner une idée par où commencer ou pour te challenger un peu. Au début, le plus important est de bien faire les mouvements.

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!

La charte suivante représente 3 niveaux FemmeFit pour 10 à 15 répétitions BIEN effectuées des exercices. Tu devras ajuster les poids si le nombre de répétitions est inférieur à 10 ou supérieur à 15. Ces poids sont un excellent outil pour te situer dans ta progression.

Phase 2 - Jour 1:

#Exercice	Type Poids	Niveau 1 - lb	Niveau 2 - lb	Niveau 3 - lb	Élastiques
2	2 Haltères	5 à 12,5	12,5 à 20	20 et plus	Rouge, noir
3A	Barre	10 à 20	20 à 30	30 et plus	Rouge, noir
3A	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	
3A	Poids/Plate	5 à 15	15 à 25	25 et plus	
3B	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	Rouge
4A	Barre	35 à 65	65 à 85	85 et plus	Rouge, noir, mauve
4A	2 Haltères	7,5 à 15	15 à 25	25 et plus	
4B	Rowing à la barre	Corps incliné à plus de 45 degré	Corps incliné à 30 degré	Corps presque horizontal	-
5A	2 Haltères	2,5 à 10	10 à 15	15 et plus	Rouge, noir
5B	Barre	35 à 65	65 à 85	85 et plus	Rouge, noir, mauve
5B	2 Haltères	10 à 20	20 à 30	30 et plus	

*Les poids indiqués pour les haltères sont pour chaque haltère.



Phase 2: Jour 2:

#Exercice	Type Poids	Niveau 1 - lb	Niveau 2 - lb	Niveau 3 - lb	Élastiques
2	Barre	35 à 75	75 à 115	115 et plus	<i>Mauve, vert, bleu</i>
2	2 Halères	10 à 20	20 à 35	35 et plus	
3A	1 Haltère ou poids	Sans poids	0 à 20	20 et plus	<i>Petit élastique aux genoux</i>
3B	Élastique	Sans élastique à petit élastique (le plus facile, jaune)	Le plus facile des petits élastiques à l'autre après (jaune et rouge)	Le petit élastique medium force et plus (bleu, vert, noir)	<i>Tous les petits élastiques</i>
4A	2 Haltères	5 à 10	10 à 15	15 et plus	<i>Rouge, noir</i>
4B	2 Haltères	2,5 à 7,5	7,5 à 12,5	12,5 et plus	<i>Rouge, noir</i>
Partie Cardio - HIIT	Intervalles sprint en 20 minutes	Pas d'intervalle à 2	2 à 6 intervalles	6 intervalles et plus	-

*Les poids indiqués pour les haltères sont pour chaque haltère.



Plan d'entraînement Intermédiaire & Avancée 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:

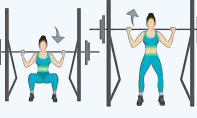
EMOM 8, 10 ou 12 minutes. Ici les exercices sont répartis sur des minutes différentes.

- 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	2	 VOIR LE VIDEO ICI	Exercice de force: Back squat avec une barre (Descendre en 3 secs, remonter rapide) - Vidéo: <i>alternative élastique.</i>	3 à 6	6 à 8	60 à 90s*				
	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	Hip Thrust sur banc sans ou avec poids au niveau des hanches (une barre olympique, haltère ou une plate)	3 à 5	10 à 12	-				
	3B	 VOIR LE VIDEO ICI	Step up avec des haltères dans les deux mains	3 à 5	10 à 12 (Chaque jambe)	60 à 90s*				
CIRCUIT ENDURANCE MUSCULAIRE & CARDIO	4A	 VOIR LE VIDEO ICI	Thruster avec la barre droite ou 2 haltères - Mettre assez lourd pour le nombre de répétitions - Vidéo: <i>alternative élastique.</i>	3 à 5	10	-				
	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	-				

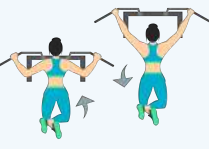
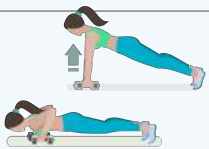
NOTES

* 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	Exercice de force: Pull up (avec ou sans un élastique ou machine, ou avec un poids si tu en fais plus de 10 répétitions) - Vidéo: Exercices de progression.	3 à 5	Ton MAX ou 8-10	60 à 90s*				
HAUT DU CORPS & PLUS	Les 3 exercices suivants utilisent 2 haltères que tu dois tenir tout le long de la série:									
	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	Push up, les mains sur deux haltères (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 les deux haltères, les deux bras en même temps et le corps penché vers l'avant, genoux fléchis - Vidéo: alternative élastique.	3 à 5	10-15	-				
	3C	 VOIR LE VIDEO ICI	Lunges avant avec les deux haltères dans les mains.	3 à 5	Série #1: 20 Série #2: 15 Série #3: 12 Série #4: 10-12 Série #5: 10-12 (Chaque jambe)	60 à 90s*				
	4	 VOIR LE VIDEO ICI	Bent-over lateral raise, avec haltères - Vidéo: alternative élastique.	3	10-15	60s*				
HIIT	5	 VOIR LE VIDEO ICI	Selon le temps qu'il te reste, 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, le rameur, les escaliers ou autres...		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	-				



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	-				
	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)									
EMOM 8 à 12	2A	 VOIR LE VIDEO ICI	Minutes Impaires (1,3,5...): Faire le nombre indiqué de Deadlift avec la barre ou avec deux haltères, prendre le reste de la minute en repos. Mettre lourd.	4 à 6	5 à 7	Le reste de la 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	Wall ball ou goblet squat (squat avec un ballon, haltère ou kettlebell dans les mains au niveau de la poitrine). Essaie de le faire sans arrêter.	3 à 5	20	-				
	3B	 VOIR LE VIDEO ICI	Dip - Niveau 1: Sur 1 ou 2 bancs, pieds sur un, mains sur l'autre, bras le long du corps. Avec ou sans poids sur les hanches Niv.2: sur deux barres à dips rapprochés. Niv.3: Sur des anneaux (rings dips).	3 à 5	8-12	-				
	3C	 VOIR LE VIDEO ICI	Kettlebell swing ou avec un haltère en tenant un extrémité entre les deux mains. Position quart de squat, le kettlebell entre les jambes, le balancer vers l'avant jusqu'à la hauteur des yeux.	3 à 5	Série #1: 30 Série #2: 30 Série #3: 40 Série #4: 40 Série #5: 50 (Choisir un poids pour que ce soit difficile de le faire sans arrêter)	-				
	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	12-15 +30 sec	0 à 60 sec*				
ÉTIREMENTS	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/>).



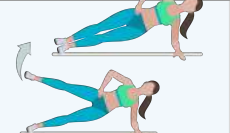
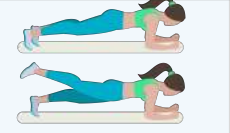
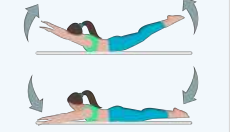
Journée Extra FOCUS ABDOS

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	3	A. Tenir 10-15 secondes chaque côté B. 10 chaque côté	-				
	2A	 VOIR LE VIDEO ICI	3 à 5	45 à 60 sec (Chaque côté)	-				
ABDOS	2B	 VOIR LE VIDEO ICI	3 à 5	45 à 60 sec	-				
	2C	 VOIR LE VIDEO ICI	3 à 5	45 à 60 sec	-				
	2D	 VOIR LE VIDEO ICI	3 à 5	45 à 60 sec	30 à 60 sec*				
	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	3	Série #1: 30 Série #2: 20 Série #3: 10	-				
	3B	 VOIR LE VIDEO ICI	3	30 secondes 20 secondes 10 secondes	-				
CARDIO	4A		2 à 4	5 minutes	-				
	4B		2 à 4	5 minutes ou 60 calories row	0 à 60 sec*				
ÉTIREMENTS	6	 VOIR ÉTIREMENTS	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):

