

Ulric Nancy nancyulric@gmail.com
6 bis rue de malleville Enghien 95880

Sonia l'élégante

TOP BODY

EX

FO

RD



Tout ce dont vous avez besoin pour sublimer votre fessier

Ulric Nancy nancyulric@gmail.com

6 bis rue de malleville Enghien 95880

SOMMAIRE

Avant-Propos	3
Disclaimer	4
Copyright	5
L'objectif de ce programme	6
Comment utiliser ce guide	7
Élastique-bande	9
Cardio	11
Deux questions qui reviennent souvent	12
Les muscles fessiers	13
Description des exercices	15
Les circuits	16
Les challenges	61
Derniers mots	62
Partagez vos résultats	63



“

Je me décris comme la coach des femmes du 21ème siècle, qui ont une vie bien remplie et peu de temps pour elles.

Mon seul souhait : que vous deveniez la meilleure version de vous même !

Sonia Tlev

DISCLAIMER



L'ouvrage TOP BODY BOOTY a été édité par la société BIKINI MISSION POSSIBLE.

Ces conseils ne sont pas formulés pour répondre à des problèmes de santé de quelque nature que ce soit. Si vous rencontrez des douleurs ou autres problèmes, vous devez consulter un médecin.

Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé quel qu'il soit.

Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé, un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié.

Chaque individu a ses propres besoins spécifiques, et les informations contenues dans cet ouvrage servent seulement de cadre à des « conseils généraux ».

Cet ouvrage ne prend en compte aucun objectif, situation ou obligations personnelles.

La société BIKINI MISSION POSSIBLE ne donne aucune garantie et ne fait aucun commentaire sur ce qui est exprimé ou impliqué au niveau de l'actualité, de l'exactitude, de l'exhaustivité, de la fiabilité ou de la pertinence de l'information contenue dans l'ouvrage. Les informations relèvent des différences d'opinion des professionnels, de l'erreur humaine en préparant cette information et des situations propres à chaque individu.

La société BIKINI MISSION POSSIBLE n'assume aucune responsabilité pour tout dommage lié à l'information ou le contenu de l'ouvrage. Si vous utilisez ou si vous vous

appuyez sur des informations de l'ouvrage, il vous revient la responsabilité de vous assurer, par une vérification indépendante, de son actualité, de son exhaustivité, de sa fiabilité et de sa pertinence pour vos affaires personnelles et individuelles.

Vous devez toujours obtenir le conseil d'un professionnel de la santé adapté à votre propre situation.

Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent ou sont exploités pour la licence de la société BIKINI MISSION POSSIBLE.

Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquiert ou fait usage de l'ouvrage.

Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips video, les marques de commerce, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

La société éditrice ne saurait être tenue responsable d'éventuels problèmes survenus en cas de mauvais usage de cet ouvrage.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par tous procédés, réservés pour tous pays.

COPYRIGHT



Ce livre numérique est protégé par le copyright, droit des propriétés intellectuelles et est dédié à un usage strictement individuel, il est formellement interdit de le copier, partager, transférer, offrir, fournir, divulguer, vendre, sous quelle forme que ce soit sous peine de poursuite judiciaire par la société ayant droit.

Article L111-1

L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. Ce droit comporte des attributs d'ordre intellectuel et moral, ainsi que des attributs d'ordre patrimonial. Le code de la propriété Intellectuelle définit donc deux composantes au droit d'auteur.

Article L122-4

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Article 335-4

Est punie de deux ans d'emprisonnement et de 300.000 euros d'amende toute fixation, reproduction, communication ou mise à disposition du public, à titre onéreux ou gratuit, ou toute télédiffusion d'une prestation, d'un livre digital.

Une équipe de sécurité veille sur tous les réseaux sociaux et internet à la protection de l'œuvre. À distance, l'équipe de sécurité connaît le nombre de téléchargements faits grâce au lien de téléchargement propre à l'acheteur. Chaque exemplaire de l'ebook contient deux filigranes (l'un visible, l'autre invisible) comportant les coordonnées personnelles de l'acheteur.

L'OBJECTIF DE CE PROGRAMME

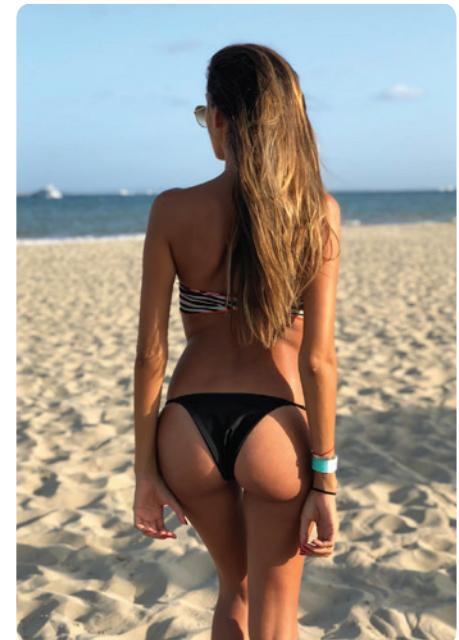


Ce programme va vous aider à muscler votre fessier, pour obtenir un joli rebondi, ferme, tonique et galbé sans pour autant développer énormément les muscles des cuisses.

Pourquoi ? Je n'ai rien contre cela, chacun ses goûts. Vous avez été nombreuses à me réclamer ce type d'entraînement et je m'adapte simplement à vos souhaits.

Cet entraînement est-il fait pour moi ?

- Ce programme est adapté aux personnes ayant **déjà pratiqué une activité physique**.
- Si vous êtes **débutante**, faites deux tours par circuit à la place des trois tours prévus.
- Ce programme n'est **pas adapté aux femmes enceintes**.
- Ce programme n'est pas adapté en **période post-grossesse**. Il faut au minimum 6 mois post-partum avant de le démarrer et ne pas avoir de contre-indication médicale (consultez votre **médecin** au préalable).
- **Puis-je faire ce programme en parallèle d'un programme SBT ou TBC classique ?**
Vous pouvez cumuler les deux programmes si vous avez un niveau **intermédiaire** ou **confirmé**.
Pour un niveau **débutant** : Vous pouvez ajouter les challenges du mardi et jeudi en plus de vos séances cardio.



COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Comment se déroulent les séances ?

- Tous les **lundis, mercredis et vendredis**, vous aurez des séances avec un circuit à faire trois fois de suite.
- Pour les **pauses**, à chaque fin d'un circuit vous pouvez prendre une minute pour dégourdir vos jambes, boire puis reprendre.
- Les **pauses** ne sont pas obligatoires, mais si vous avez besoin de plus d'une minute de pause, il faut écouter votre corps.
- Les **mardis et jeudis** vous aurez un challenge ([voir la page « Challenges »](#), p.61).



Un circuit à réaliser 3 fois

Chaque séance est composée d'un **déroulement d'exercices**, appelé « circuit », à réaliser **trois fois de suite** dans le sens des aiguilles d'une montre.

Il n'y a **pas de temps défini**, ce n'est pas une course.

Prenez simplement le temps de **lire les énoncés** des exercices afin de les réaliser à votre rythme.

Reps = Répétitions

Min = Minutes

 **= Utiliser des haltères**

L'entraînement dure 8 semaines. Il peut être réalisé autant de fois que vous le désirez.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

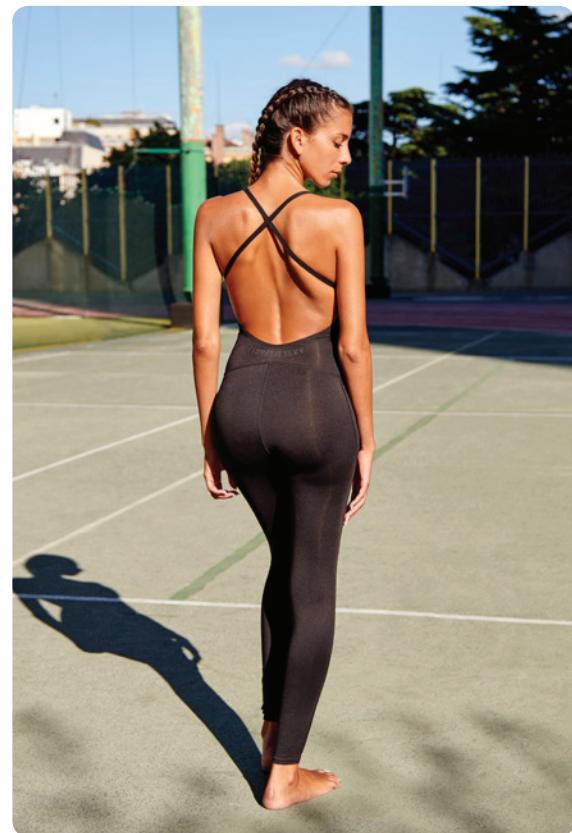
Quel type d'entraînement ?

Avec ce programme, j'ai décidé de vous faire travailler au maximum vos muscles fessiers **en isolation**, mais aussi d'intégrer des exercices travaillant votre fessier tout en engageant les muscles de vos cuisses.

L'objectif est de permettre à votre corps de **garder une certaine harmonie**.

De plus, vous pourrez obtenir le fessier galbé dont vous rêviez, perché sur **des cuisses fortes mais pas forcément volumineuses**.

D'ailleurs, le volume musculaire ne représente pas toujours la force de celui-ci.



Des équipements sont-ils nécessaires ?

Avec de petits équipements (haltères, lestes ou élastiques-bandes), **votre fessier se musclera plus rapidement** qu'en utilisant uniquement le poids du corps. Votre corps gagnera en résistance et en force, avec **moins de risques abîmer vos articulations** qu'en utilisant des charges lourdes.



Il est important d'utiliser les équipements, sinon les **résultats ne seront pas maximisés**. Je vous conseille donc :

- des **lestes** de 4kg ou 6kg chacun (selon votre forme physique),
- des **haltères** de 4kg à 6kg chacune (selon votre forme physique),
- un **élastique-bande** (facultatif)
- un **tapis de sport**.

ÉLASTIQUE-BANDE



Crédit photo : Anissa Tlev

Le fait d'utiliser un élastique-bande présente un avantage important : il permet de travailler les muscles sans abîmer les articulations.

Niveau Débutant : Utiliser lest **OU** élastique-bande

Niveau Confirmé : Utiliser lest **ET** élastique-bande

Quand l'utiliser ?

Exercices pour lesquels on peut utiliser un élastique-bande :

- Abductor floor
- Balance Back Kick
- Balance Side Kick
- Donkey Kick
- Donkey Pass Kick
- Donkey Side Kick
- Lying Side Kick
- Lying Side Kick Bent
- Lying Side Kick Circle
- Lying Side Kick Straight

Exercices pour lesquels on peut utiliser des lest :

- Abductor floor
- Balance Back Kick
- Balance Side Kick
- Donkey Kick
- Donkey Pass Kick
- Donkey Side Kick
- Lying Side Kick
- Lying Side Kick Bent
- Lying Side Kick Circle
- Lying Side Kick Straight
- Single Leg Hip Raise

ÉLASTIQUE-BANDE



Je vous propose l'achat d'un élastique-bande directement sur mon site internet shop.soniatlev.fr .

Comment l'utiliser ?

L'élastique-bande se compose de **8 parties** et de **3 niveaux de difficulté** :

- **Niveau débutant :** Laissez **trois** espaces
Par exemple, une cheville dans n°2 et l'autre dans n°6.
- **Niveau intermédiaire :** Laissez **deux** espaces
Par exemple, une cheville dans n°2 et l'autre dans n°5.
- **Niveau confirmé :** Laissez **un** espace
Par exemple, une cheville dans n°3 et l'autre dans n°5.

CARDIO

Je vous conseille de faire un minimum de sport cardio-vasculaires (vélo, course à pieds, stepper, etc...). L'idéal serait une séance de 45 minutes, deux fois par semaine.

Pourquoi ?

Si votre fessier est principalement constitué de masse graisseuse, vous risquez de voir **apparaître de la cellulite** (si ce n'est pas déjà le cas),

Vous risquez également de vous retrouver avec un **fessier tombant**, qui pourrait au passage abîmer votre peau.

La graisse n'empêche pas votre muscle de se développer, mais pour avoir un fessier ferme, tonique et harmonieux, il vaut mieux **avoir plus de muscle que de graisse** (ou alors avoir 20 ans et encore la peau très tonique !).



Quels exercices cardio ?

On a chaud, on transpire, on est un peu essoufflé. **N'importe quel sport** peut être du cardio.

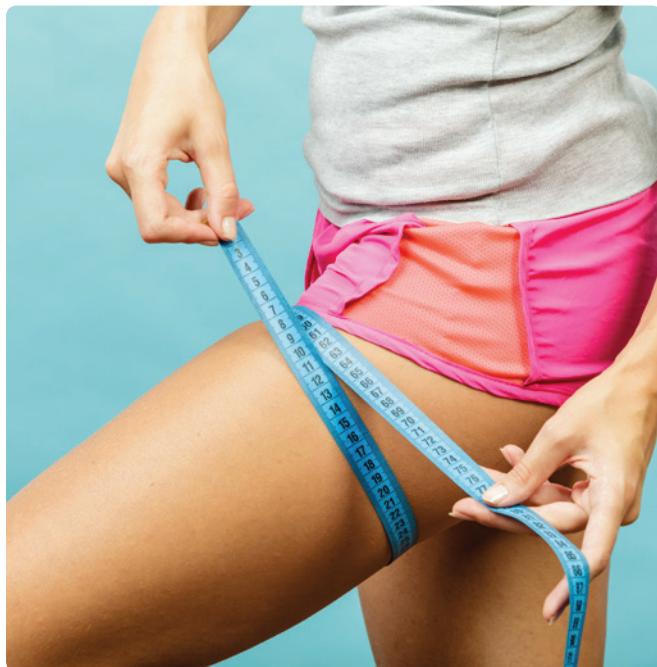
Quelques suggestions :

- Aquabike
- Natation
- Aquagym
- RPM
- Corde à sauter
- Running
- Elliptique
- Stepper
- Marche rapide
- Vélo

DEUX QUESTIONS QUI REVIENNENT SOUVENT



Est-il possible de prendre en volume au niveau du fessier sans prendre également des cuisses ?



OUI ! Il est tout à fait possible de prendre en volume musculaire au niveau du fessier sans prendre également du volume au niveau des cuisses.

Pour cela, il faut travailler intelligemment avec des **exercices « en isolation »**.

Des exercices en isolation permettent de travailler uniquement le fessier ou de le travailler en engageant très peu les cuisses.

Avec ce type d'exercices, les cuisses ne gagnent pas un volume considérable.



Est-il obligatoire d'aller en salle et d'utiliser des poids conséquents ?

Il n'est pas non plus nécessaire d'aller en salle pour obtenir le fessier de vos rêves. Vous pouvez utiliser des **lestes**, des **haltères** ou même un **élastique-bande**, ce qui vous permettra d'obtenir des résultats plus ou moins rapidement selon votre morphologie.

Le fait de ne pas utiliser d'énormes charges vous permet d'**éviter d'abîmer vos articulations**. Croyez-moi, sur le long terme votre corps vous remerciera !

Travailler avec de fortes charges vous ferait prendre de la masse musculaire en épaisseur et risquerait de limiter l'allongement du muscle.

Au contraire, travailler avec des charges modérées sur des grandes amplitudes vous permettra de développer des **muscles fessiers aux formes plus allongées et plus féminines**.

LES MUSCLES FESSIERS

Les muscles fessiers constituent le groupe musculaire le plus fort et le plus large du corps humain. Il se compose de 3 parties.

Anatomie des muscles fessiers

Le muscle grand fessier

Situé dans la partie postérieure des fesses, c'est le muscle qui donne aux fessiers **son effet « bombé »**.

Le muscle grand fessier est le muscle le plus volumineux et le **plus puissant** de l'organisme.



Le muscle moyen fessier

Il est situé au niveau de la face externe du bassin.

C'est le muscle moyen fessier qui donne leur **côté galbé** aux fesses.



Le muscle petit fessier

Situé au niveau de la face externe du bassin, c'est le muscle fessier le **plus profond**.

Le muscle petit fessier fonctionne avec le muscle moyen fessier.



LES MUSCLES FESSIERS



Le rôle des muscles fessiers

Ces trois muscles agissent ensemble dans la **stabilisation du bassin** et dans le déroulement de la marche ou de la course à pied.

Ils permettent les **mouvements** d'extension, d'abduction et de rotation externe de la cuisse.

Le muscle petit fessier participe également à la **rotation** interne de la cuisse.

Quelques exemples

- **Extension :** La cuisse se tend vers l'arrière. L'extension est permise par le grand fessier.
- **Abduction :** La cuisse s'éloigne en dehors de l'axe du corps. L'abduction est permise essentiellement par le moyen fessier, mais le grand fessier et le petit fessier y participent également.
- **Rotation externe :** La cuisse (et le pied si la jambe est droite) tourne vers l'extérieur de l'axe du corps. La rotation externe est permise par les muscles grand et moyen fessiers.
- **Rotation interne :** La cuisse (et le pied si la jambe est droite) tourne vers l'intérieur de l'axe du corps. La rotation interne est permise par le muscle petit fessier.
- **En extension pure :** Vous travaillez le muscle grand fessier.
- **En abduction pure :** Vous travaillez les trois muscles, mais surtout le moyen fessier et petit fessier.

En combinant les différents mouvements, vous travaillerez l'ensemble des fessiers tels que décrits ci-dessus.

Ulric Nancy nancyulric@gmail.com
6 bis rue de malleville Enghien 95880



DESCRIPTION DES EXERCICES



Ulric Nancy nancyulric@gmail.com
6 bis rue de malleville Enghien 95880

Abductor Bridge

- 1.** Sur le dos, les jambes fléchies, genoux et pieds écartés largeur du bassin.
- 2.** Placez les bras le long du corps et allongez la nuque.
- 3.** Basculez le bassin vers vous en arrondissant le bas du dos et engagez les fessiers.
- 4.** Poussez sur les talons et décollez le dos du sol afin d'aligner les genoux - hanches - épaules.
- 5.** Maintenez la position et faites une ouverture des genoux vers l'extérieur.
- 6.** Resserrez les genoux puis reposez le dos au sol.
- 7.** Respiration : Expirez en montant et inspirez en descendant.



Abductor Floor

- 1.** Allongée sur le dos, les bras le long du corps.
- 2.** Les jambes sont tendues vers le plafond, le bas du dos est plaqué au sol.
- 3.** Faites une ouverture de jambes, puis ramenez au centre en engageant les adducteurs.
- 4.** Pour plus de difficulté, placez un élastique autour de vos chevilles.
- 5.** Respiration : Inspirez à l'ouverture des jambes et expirez à la fermeture.



Balance Back Kick

- 1.** Debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin.
- 2.** Placez le poids du corps sur le pied droit et relevez la jambe gauche vers l'arrière. Le pied est fléchi, le talon pousse au maximum vers le plafond.
- 3.** Sans bouger les hanches ni les épaules, montez la jambe gauche en effectuant des petits ressorts en direction du plafond.
- 4.** Il faut contracter volontairement le grand fessier pour mieux y arriver.
- 5.** Les deux jambes sont très tendues, et le dos reste bien droit sans cambrir.
- 6.** On peut effectuer ce mouvement avec des lestes aux chevilles.



Balance Side Kick

- 1.** Debout, en appui sur la jambe droite, les genoux légèrement fléchis.
- 2.** Relevez la jambe gauche tendue, la pointe de pieds légèrement vers l'intérieur.
- 3.** Effectuez de petits ressorts vers le plafond.
- 4.** Gardez le dos droit et les hanches fixes.
- 5.** Respiration : Expirez à l'élévation et inspirez en revenant à la position de départ.



Bridge

- 1.** Allongez sur le dos, ramenez les talons vers les fessiers juste sous les genoux.
- 2.** Poussez sur les talons et décollez le bassin du sol en serrant les fessiers.
- 3.** Maintenez l'alignement épaules - hanches - genoux en pressant les deux talons dans le sol.
- 4.** Respiration : Expirez à la montée, inspirez à la descente.



Donkey Kick

- 1.** En quadrupédie, les genoux sous les hanches, les coudes sous les épaules.
- 2.** Maintenez le dos droit et les abdominaux serrés.
- 3.** Allongez une jambe parallèle au sol. Les hanches doivent rester immobiles et ne surtout pas osciller sur les côtés.
- 4.** Effectuez ce mouvement lentement pour sentir l'arrière des fessiers travailler.



Donkey Pass Kick

- 1.** En quadrupédie, les coudes sous les épaules, les genoux sous et à la largeur des hanches.
- 2.** Maintenez le dos dans une cambrure naturelle.
- 3.** Allongez la jambe droite dans l'axe du corps.
- 4.** Effectuez une élévation puis amenez la jambe droite à gauche de la jambe gauche croisée.
- 5.** Remontez au centre puis revenez au sol.
- 6.** Respiration : Expirez en montant et croisant, inspirez en revenant à la position de départ.



Donkey Side Kick

- 1.** En position de quadrupédie (« 4 pattes »), les genoux à la largeur des hanches, les coudes sous les épaules, le dos droit, les abdominaux engagés, la tête dans l'axe de la colonne vertébrale.
- 2.** Montez le genou sur le côté.
- 3.** Puis redescendez le genou à 2 cm du sol.
- 4.** Respiration : Expirez en montant les genoux et inspirez en redescendant.



Jumping Jack

- 1.** Départ debout, les pieds à la largeur de hanches, les bras le long du corps.
- 2.** Effectuez un saut dynamique afin d'arriver les pieds écartés et les bras tendus au-dessus de la tête.
- 3.** Veillez à bien poser les talons, à garder une légère flexion des genoux et à engager les abdominaux.



Jump Lunges

- 1.** Commencez en position de LUNGES : la jambe gauche devant, la jambe droite derrière.
- 2.** Laissez un écart parallèle de 15 cm entre les jambes (comme sur des rails).
- 3.** En un mouvement explosif, sautez en l'air.
- 4.** Pendant votre saut, ajustez votre position afin d'atterrir la jambe droite devant et la jambe gauche vers l'arrière.



Lateral Lunges

- 1.** Debout, les pieds largement écartés, les pointes de pieds en ouverture.
- 2.** Fléchissez le genou droit en poussant les fessiers vers l'arrière et la jambe gauche tendue.
- 3.** Gardez le buste légèrement incliné vers l'avant et le dos droit.
- 4.** Alternez droite et gauche.
- 5.** Respiration : Expirez lors de la flexion du genou et inspirez à l'extension des jambes.



Lunges

- 1.** Debout, la jambe gauche devant, la jambe droite derrière. Gardez la largeur des hanches entre le pied droit et le pied gauche afin d'avoir une meilleure stabilité.
- 2.** En gardant le dos droit, le regard vers l'horizon, les abdominaux contractés, descendez le genou arrière vers le sol.
- 3.** Attention : la fente est un mouvement vertical et le genou avant ne doit pas avancer ni dépasser la pointe de votre pied.
- 4.** Une fois le nombre de répétitions atteint, changez de jambe.
- 5.** Respiration : Inspirez en descendant et expirez à la montée.



Lying Side Kick

- 1.** Allongée sur le côté, la tête posée sur le bras tendu au sol, les jambes tendues dans l'alignement de la hanche.
- 2.** Tout en fixant le bassin afin d'éviter toute oscillation, effectuez une élévation de la jambe supérieure.
- 3.** La jambe doit rester tendue et légèrement orientée vers le bas.
- 4.** Respiration : Expirez en élevant la jambe et inspirez en reposant celle-ci.



Lying Side Kick Bent

- 1.** Allongée sur le côté, la tête posée sur le bras tendu au sol, les jambes fléchies à 90° devant le nombril.
- 2.** Tout en fixant le bassin afin d'éviter toute oscillation, effectuez une élévation du genou.
- 3.** Le genou doit rester fléchi à 90°. Le tibia doit rester parallèle au sol dans l'axe de la jambe restée au sol.
- 4.** Respiration : Expirez en élevant le genou et inspirez en reposant celui-ci.



Lying Side Kick Circle

- 1.** Allongée sur le côté, la tête posée sur le bras tendu au sol. La jambe du dessus est tendue, dans l'alignement de la hanche et des épaules.
- 2.** Tout en fixant le bassin afin d'éviter toute oscillation et d'être plus efficace, effectuez de grands cercles avec la jambe du dessus en gardant la pointe de pied dirigée vers le sol.
- 3.** Alternez le sens de rotation.
- 4.** Respiration : Expirez dans la partie haute du cercle et inspirez dans la partie basse.



Lying Side Kick Straight

- 1.** Allongée sur le côté, la tête posée sur le bras tendu au sol, les jambes tendues perpendiculaires au buste.
- 2.** Tout en fixant le bassin afin d'éviter tout oscillation, effectuez une élévation de la jambe.
- 3.** Cette jambe doit rester tendue et dans l'axe de celle du sol.
- 4.** Respiration : Expirez en élevant la jambe et inspirez en reposant celle-ci.



Squat Statique

- 1.** Gardez le dos bien droit, le regard vers l'horizon.
- 2.** Fléchissez les genoux en poussant les fessiers au maximum vers l'arrière, les cuisses parallèles au sol.
- 3.** Restez dans cette position le temps indiqué.
- 4.** Les abdominaux sont engagés tout le long de l'exercice. Le poids du corps repose sur les talons. Les orteils peuvent légèrement se relever.
- 5.** Attention : les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds.
- 6.** Respiration : Inspirez et expirez tout au long de l'exercice.



Single Leg Hip Raise

- 1.** Allongée sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à la largeur des hanches sous les genoux.
- 2.** Poussez sur le talon, décollez le bassin et la jambe du sol en engageant vos fessiers.
- 3.** Maintenez l'alignement épaules – hanches – genoux et accentuez la pression du talon sur le sol.
- 4.** Respiration : Expirez à la montée et inspirez en revenant au sol.



Weighted Squat

- 1.** Debout, les pieds plus larges que le bassin et légèrement ouverts vers l'extérieur.
 - 2.** En gardant le dos bien droit et le regard vers l'horizon, fléchissez les genoux en poussant les fessiers au maximum vers l'arrière, les cuisses parallèles au sol.
 - 3.** Les abdominaux sont engagés tout le long de l'exercice. Le poids du corps repose sur les talons. Les orteils peuvent légèrement se relever.
 - 4.** Attention : Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds.
 - 5.** Respiration : Inspirer et expirer tout au long de l'exercice.
-  À la différence du SQUAT STATIQUE, l'exercice doit être réalisé avec des lestes ou des poids.



X-Hops

- 1.** Commencer en position SQUAT.
- 2.** Sautez et atterrissez en position de LUNGES (la jambe droite devant).
- 3.** Sautez à nouveau et atterrissez en position SQUAT.
- 4.** En position de SQUAT, sautez et atterrissez en position LUNGES (cette fois, la jambe gauche devant)



Ulric Nancy nancyulric@gmail.com
6 bis rue de malleville Enghien 95880



LES CIRCUITS

Ulric Nancy nancyulric@gmail.com
6 bis rue de malleville Enghien 95880



Squat Statique

1 minute ⏱

1

Weighted Squat

30 reps ⚖

4

x 3

Bridge

50 reps rapides
50 reps lentes

2

Lying Side Kick Bent

50 reps/jambe

3





Squat statique

1 minute ⏱



1

Lying Side kick

30 reps / jambe

2

Donkey Side Kick

40 reps / jambe

x 3

Jump lunges

1 min / jambe

3





Lying Side Kick Straight
30 reps lentes / jambe

1

Weighted Squat
60 reps

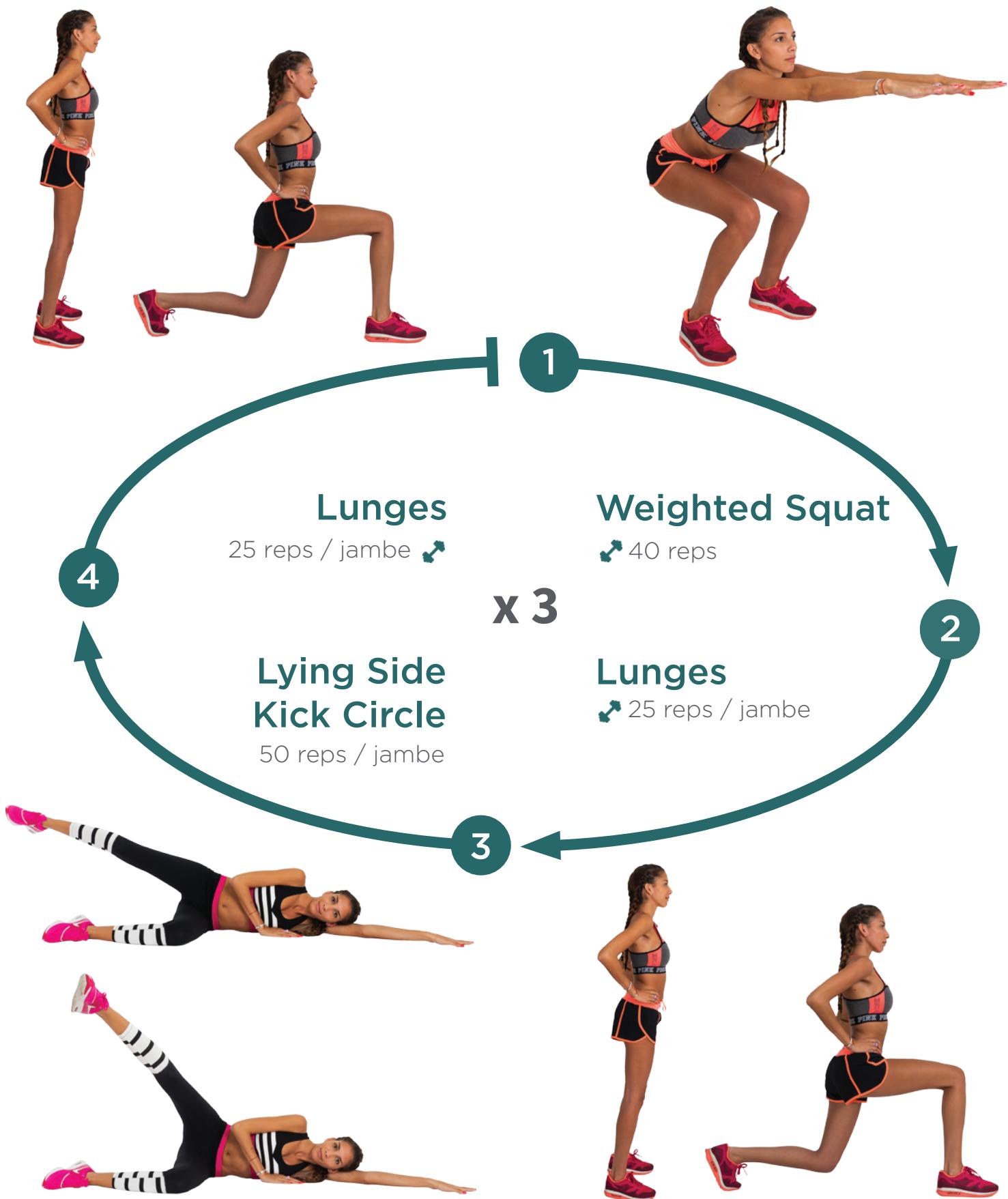
x 3

2

Squat Statique
1 minute

3







Abductor Bridge

50 reps

Donkey Kick

40 reps / jambe

x 3

1

X-Hops

40 reps

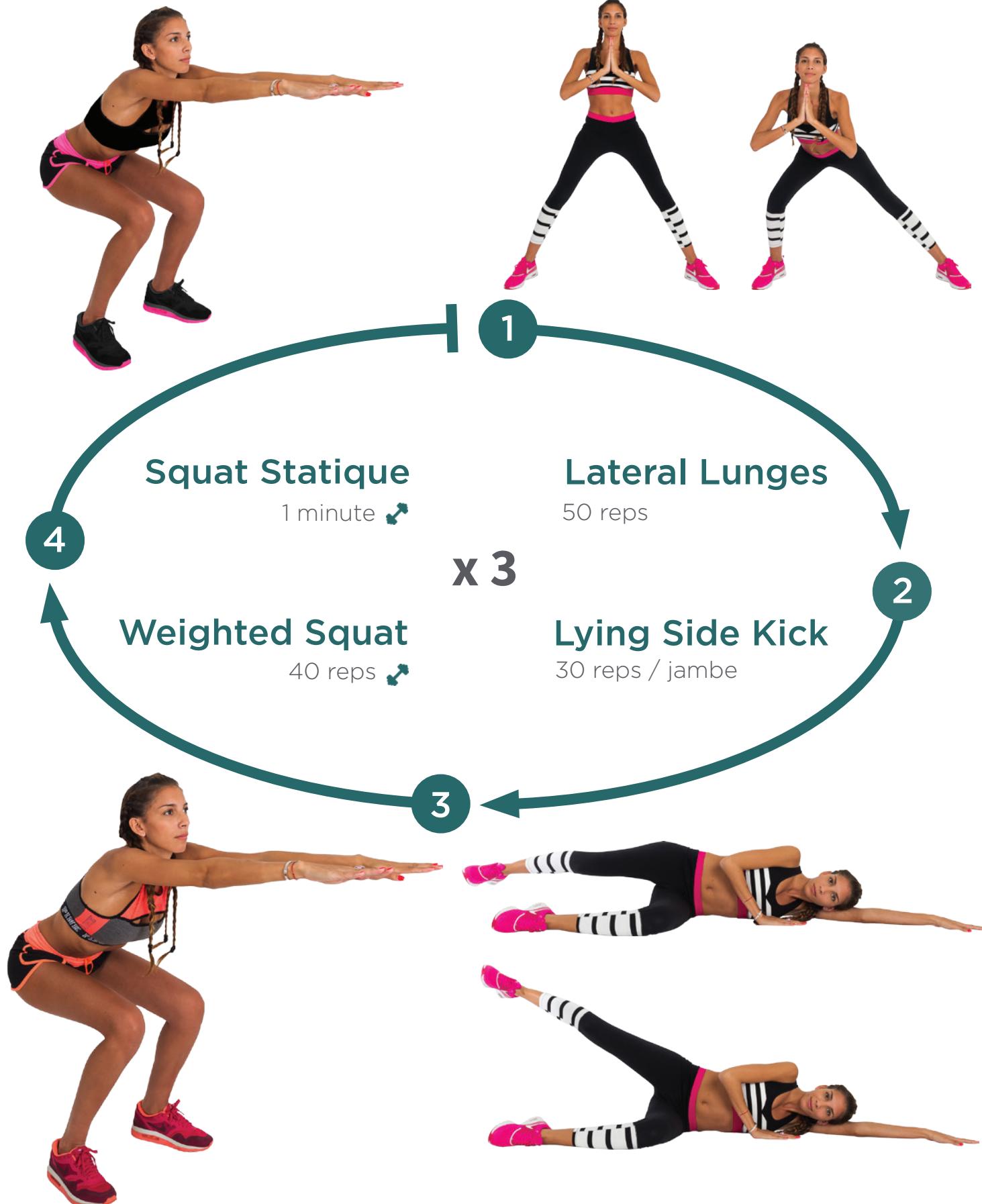
2

Weighted Squat

50 reps

3







Abductor Bridge

50 reps

Donkey Pass Kick

50 reps / jambe

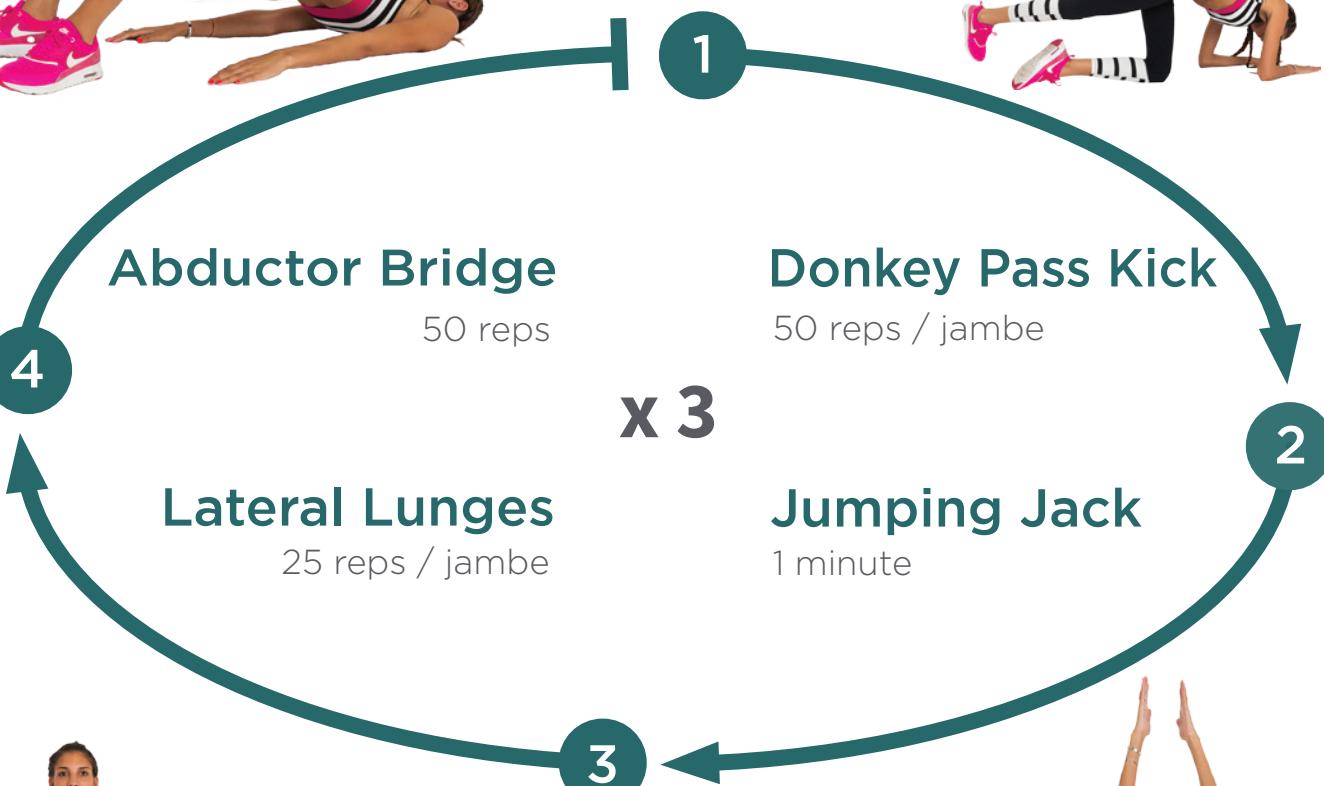
x 3

Lateral Lunges

25 reps / jambe

Jumping Jack

1 minute





Bridge

20 reps

1

Squat Statique

1 minute ⏱

Weighted Squat

⌚ 1 min

2

x 3

Lunges

⌚ 40 reps / jambe

3





Weighted Squat
20 reps ⚡

Single Leg Hip Raise
30 reps / jambe

Bridge
60 reps

Balance Side Kick
30 reps / jambe



x 3

3

1

4

2



1

Squat Statique

1 minute ⏱



4

Weighted Squat

30 reps ⏱

x 3

Balance back Kick

50 reps / jambe

2

Donkey Kick

30 reps / jambe



3





1

Donkey Kick

30 reps / jambe

4

Abductor Floor

50 reps

x 3

Lateral Lunges

30 reps / jambe

2

Single Leg Hip Raise

30 reps / jambe

3





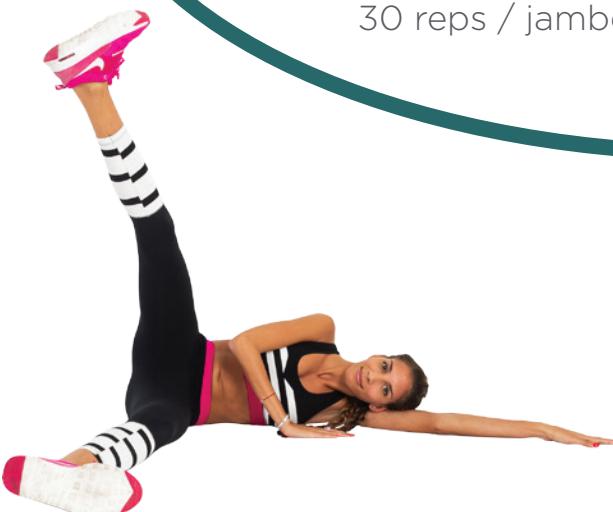
Donkey Side Kick

30 reps / jambe

4

Lying Side Kick Straight

30 reps / jambe



1

x 3

Donkey Pass Kick

30 reps / jambe

2

Lunges

30 reps / jambe



**Squat Statique**

1 minute ⏱

1

4

X-Hops

30 reps

x 3

2

Lying Side Kick

30 reps / jambe

Lying Side Kick Straight

30 reps / jambe

3







Donkey Side Kick

20 reps / jambe

4

Jump Lunges

25 reps / jambe

x 3

Abductor Bridge

40 reps

2

Single Leg Hip Raise

30 reps / jambe

3





Single Leg Hip Raise

30 reps

Donkey Kick

50 reps / jambe

Donkey Pass Kick

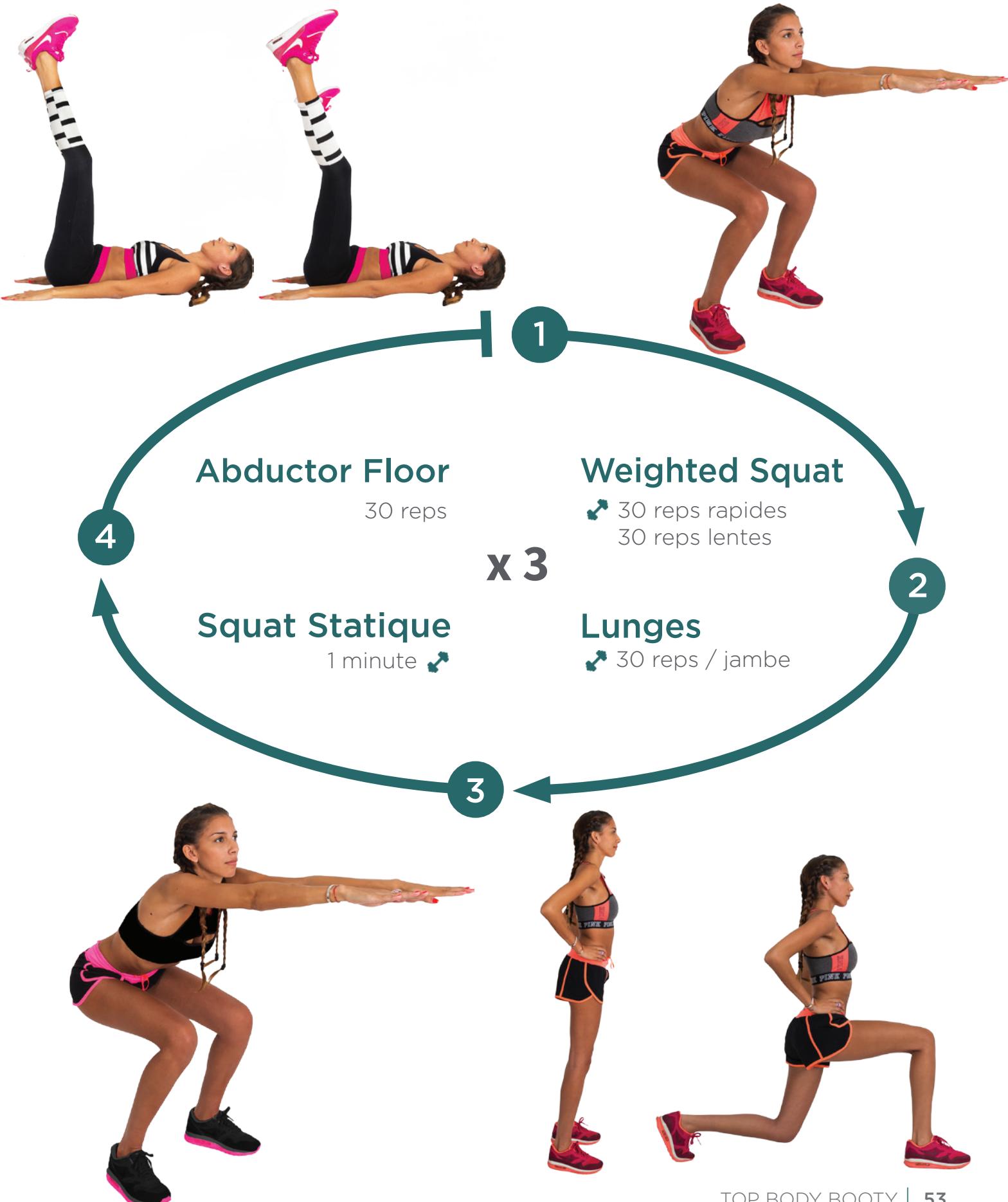
40 reps / jambe

Bridge

40 reps

x 3





**Weighted Squat**

20 reps ↗

1

Balance Back Kick

50 reps / jambe

2

Lunges

30 reps ↗

x 3

Balance Side Kick

50 reps / jambe

3





1

Lateral Lunges

20 reps / jambe

Abductor Floor

30 reps

4

Donkey Side Kick

30 reps / jambe

x 3

Single Leg Hip Raise

30 reps / jambe

2



3





Weighted Squat

30 reps ↗

1

Lying Side Kick

30 reps / jambe

x 3

2

Lying Side Kick Circle

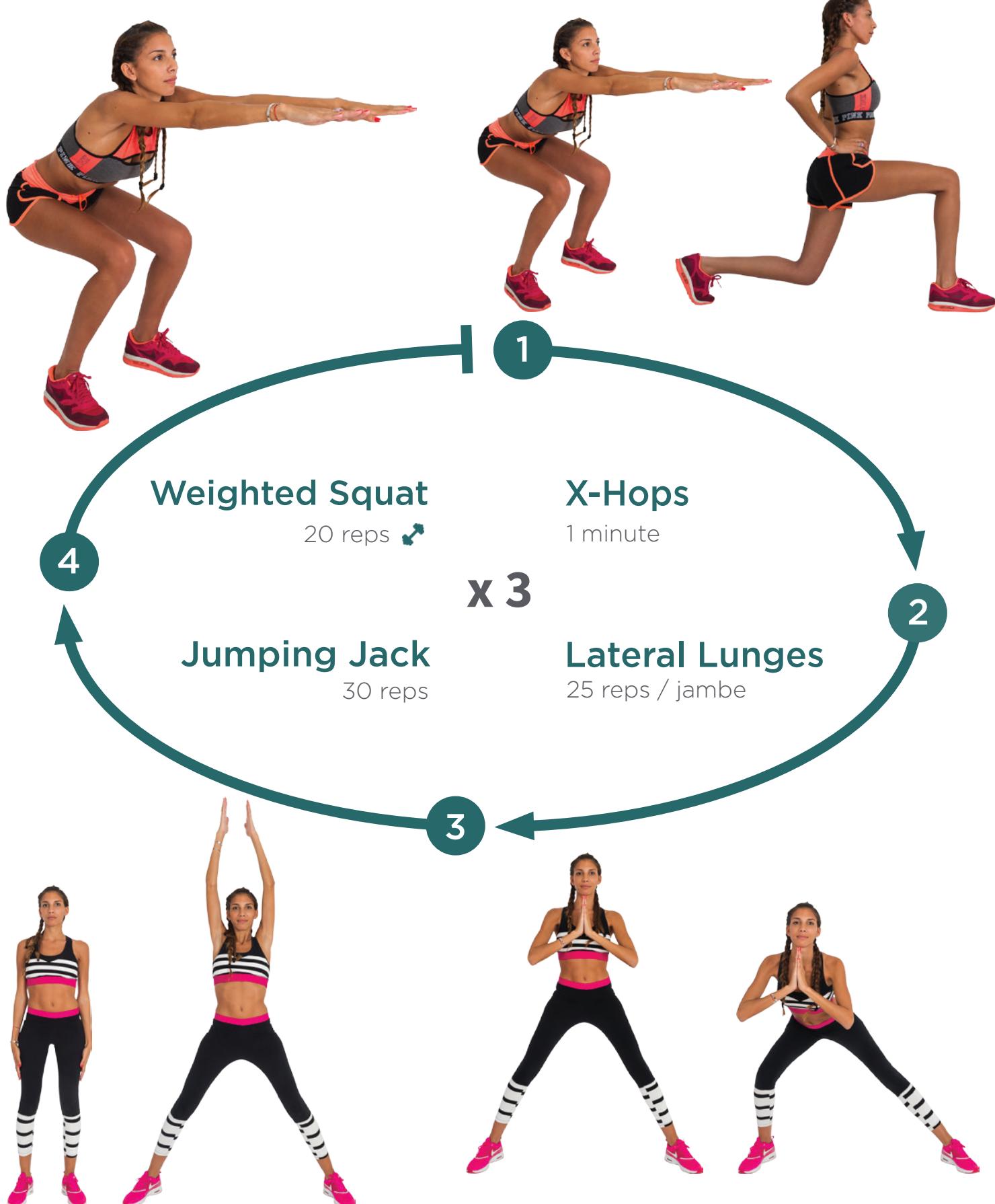
40 reps / jambe

Bridge

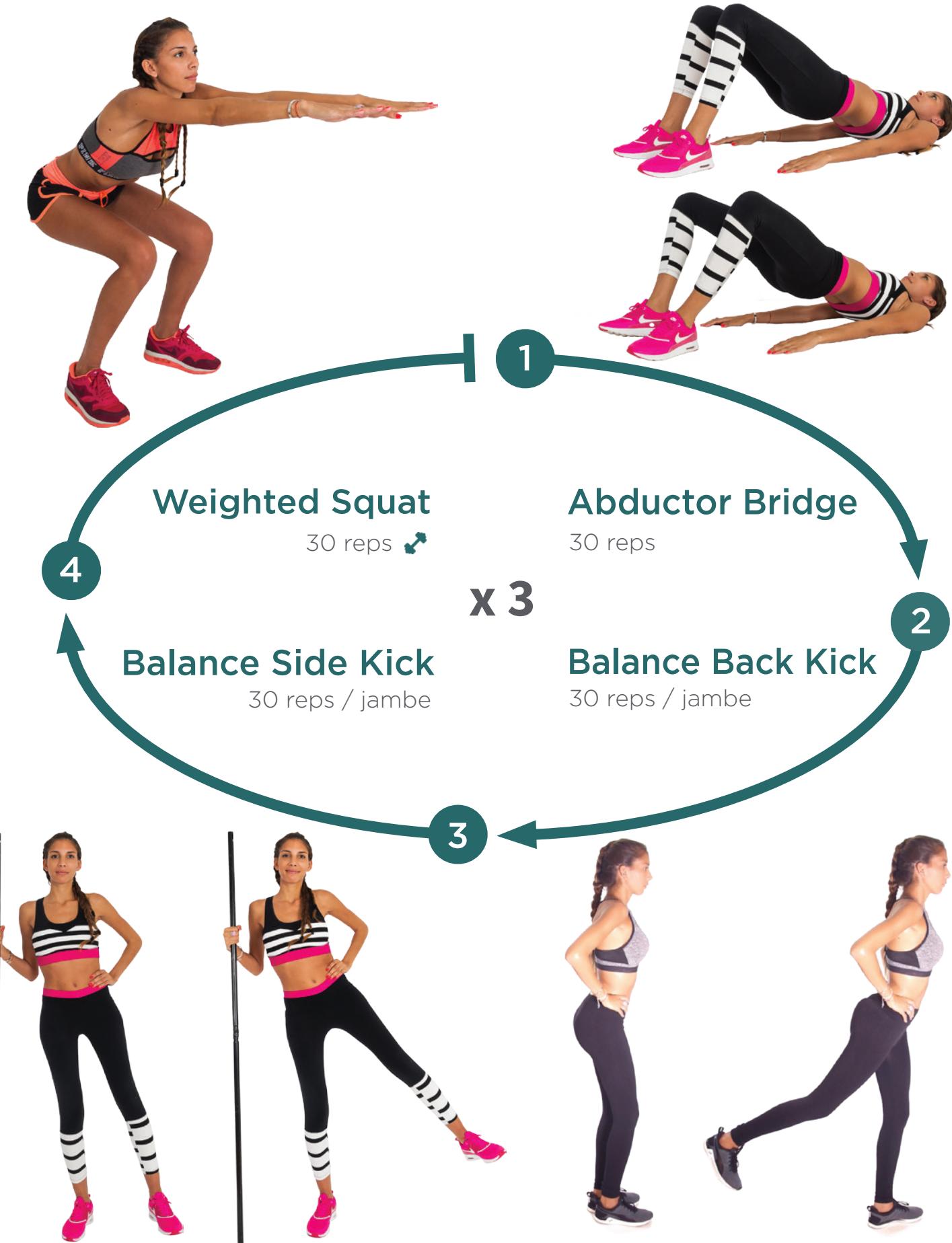
40 reps / jambe

3











Weighted Squat

20 reps ↗

1



Jump Lunges

20 reps

2

Lateral Lunges

20 reps / jambe

x 3

Lying Side Kick Circle

30 reps / jambe

3



LES CHALLENGES

Les **mardis et jeudis** vous avez un challenge à réaliser

SEMAINE	MARDI	JEUDI
1	DONKEY KICK 100 reps	LUNGES 50 reps
2	LYING SIDE KICK 100 reps / jambes	LATERAL LUNGES 50 reps / jambe
3	BRIDGE 100 reps	SINGLE LEG HIP RAISE 40 reps/jambe
4	X-HOPS 50 reps	LYING SIDE KICK BENT 100 reps / jambe
5	DONKEY KICK 60 reps	LATERAL LUNGES 40 reps / jambe
6	WEIGHTED SQUAT 50 reps	ABDUCTOR BRIDGE 60 reps
7	LYING SIDE KICK STRAIGHT 60 reps / jambe	BALANCE BACK KICK 50 reps / jambe
8	LYING SIDE KICK 50 reps / jambe	LUNGES 50 reps / jambe



Bravo mes TBC girls, vous êtes arrivées au bout, vous avez réussi ! À ce stade les résultats physiques sont visibles et vous ressentez un changement de l'intérieur également !

Le chemin n'a pas dû être facile mais comme on dit « après l'effort le réconfort ». Si les résultats sont assez satisfaisants à votre goût, **continuez d'entretenir vos muscles** avec au moins deux séances dédiées aux muscles fessiers par semaine !

Si vous n'avez pas atteint les objectifs souhaités, **recommencez le programme** et prenez le temps d'obtenir ce popotin de rêve !

Il faut du temps aux muscles pour se construire, chaque corps évolue différemment, **prenez le temps qu'il faut** pour le vôtre !

Sonia Tlev

PARTAGEZ VOS RÉSULTATS

Les filles, afin que je puisse **suivre vos beaux résultats** et vous reposter, si vous le souhaitez, je vous invite toutes à utiliser le hashtag **#TOPBODYBOOTY** et à taguer mes comptes **@soniatlev** et **@soniatlevfitness** afin que je puisse voir vos publications.

Si vous désirez être publiées sur mes comptes, n'hésitez pas à **m'envoyer vos photos** en message privé sur Facebook ou Instagram.



Soniatlevfitness



@soniatlev

@soniatlevfitness



youtube.com/soniatlevfitness



SONIATLEV