



Catégories de programmes : Perte de poids ☒ Vie équilibré ☐ Gain de masse ☐

Intensité : Débutant (e) ☐ Intermédiaire ☒ Avancer ☐

Intensité : Visez une intensité qui augmente votre rythme cardiaque tout en vous permettant de parler (pas trop facile, pas trop dur).

Consistance : L'important est de rester actif et cohérent.

Alimentation : Associez ce programme à une alimentation saine et contrôlée en calories.

Hydratation : Buvez beaucoup d'eau.

Sommeil : Assurez-vous d'obtenir un sommeil de qualité pour la récupération.

Jours	Muscles cible	Exercices	Série	Répétition
Jour 1	Cardio Intense	<ul style="list-style-type: none">- Course à pied ou vélo elliptique : 30-40 minutes à un rythme modéré à intense- Sauts à la corde	3 séries de 2 minutes avec 1 minute de repos entre les séries	
Jour 2	Circuit Corps Entier	<ul style="list-style-type: none">- Effectuez chaque exercice pendant 45 secondes, puis reposez-vous pendant 15 secondes avant de passer à l'exercice suivant.- Burpees, Mountain climbers Squats sautés, Push-ups, Planche	Répétez le circuit 3 fois.	
Jour 3	Cardio Léger et Stretching	<ul style="list-style-type: none">- Marche rapide ou vélo stationnaire- Séance de yoga ou de stretching	45 minutes à un rythme léger 20 minutes	
Jour 4	Entraînement par Intervalles	<ul style="list-style-type: none">- Sprints : Sprintez pendant 30 secondes, puis marchez ou joggez lentement pendant 1 minute.- Exercices au poids du corps (comme les squats, les push-ups, les lunges)	2	10 fois 15
Jour 5	Entraînement de Force avec Cardio	Alternez entre un exercice de force et un exercice cardio Exercices de force : haltères, squats, rowing avec haltère. Exercices cardio: jumping jacks, high knees	30 minutes.	
Jour 6	Activité de Faible Intensité	Natation, marche ou vélo léger	30-60 minutes à un rythme facile	
Jour 7	Repos ou Activité Très Légère	Promenade légère, yoga doux, stretching	-	-