



# Programme d'entraînement

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

Intensité :                      Débutant (e) ☐                      Intermédiaire ☐                      Avancer ☒

Directives :

Variété : Variez vos exercices pour maintenir votre motivation et stimuler différents groupes musculaires.

Alimentation équilibrée : Suivez un régime alimentaire sain et équilibré pour soutenir vos objectifs de perte de poids.

Écoutez votre corps : Si vous ressentez une douleur ou une fatigue excessive, prenez un repos supplémentaire.

Hydratation : Restez bien hydraté tout au long de la journée.

Jours	Muscles cible	Exercices	Série	Répétition
Jour 1	Cardio Intense	<div>- Course à pied ou vélo elliptique : 30-40 minutes à un rythme modéré à intense</div> <div>- Sauts à la corde</div>	3 séries de 2 minutes avec 1 minute de repos entre les séries	
Jour 2	Circuit Corps Entier	<div>- Jogging ou marche rapide</div>	45 minutes	
Jour 3	Entraînement de Force Léger	<div>- Squats</div> <div>- Lunges</div> <div>- Planches</div> <div>- Dips sur une chaise</div>	3	12-15
Jour 4	Activité de Faible Intensité + Yoga	<div>- Marche, natation ou vélo à un rythme léger.</div> <div>- Yoga ou Stretching</div>	30 minutes	
Jour 5	Entraînement Full Body	Circuit Full Body exercice avec 1 minute de repos entre les séries. <div>- Deadlifts avec haltères</div> <div>- Overhead Press</div> <div>- Rowing avec haltères</div> <div>- Crunches</div>	3 chaque	12 12 12 15
Jour 6	Entraînement Cardio Intense	HIIT sur Vélo ou Rameur	20-30 minutes	1 minute à haute intensité et 1 minute à faible intensité
Jour 7	Repos ou Activité Très Légère	La marche douce ou le stretching pour favoriser la récupération.	-	-