

# COACHING PRO

12 SEMAINES



AVANT



APRÈS



AVANT



APRÈS



PLUS DE  
**300**  
PERSONNES  
TRANSFORMÉES



## PACK PERFORMANCE

3 PROGRAMMES ALIMENTAIRES ÉVOLUTIFS HOMME ET FEMME  
3 PROGRAMMES DE SPORT EN SALLE ET À DOMICILE  
CHAQUE EXERCICE EXPLIQUÉ SOUS FORME DE VIDÉOS



## BILAN DE DÉPART OFFERT

AVEC VOTRE COACH



## ACCOMPAGNEMENT HEBDOMADAIRE VIA WHATSAPP

AVEC VOTRE COACH



VIRIATE GYM

Coach Joao VIRIATE

5 rue de la République - Domène

**5,0** ★★★★★

130 avis

# VIRIATE GYM

STUDIO DE COACHING PRIVE

# S U M M A I R E

## Partie 1 : Présentation du ebook

- Présentation..... page 3
- Transformations..... page 4 à 8
- Mise en place des objectifs..... page 9 à 10

## Partie 2 : Ton plan alimentaire

- Comment choisir ton plan alimentaire..... page 11
- Plan alimentaire homme..... page 12 à 15
- Plan alimentaire femme..... page 16 à 18

## Partie 3 : Ton programme d'entraînement

- Comment choisir son entraînement..... page 19 à 20
  - Echauffements..... page 21
  - Explications de ton programme..... page 22
  - Programme 1 en salle (Tout le corps)..... page 23 à 28
  - Programme 2 en salle (Focus bas du corps)..... page 29 à 33
  - Programme 3 en salle (Focus haut du corps)..... page 34 à 38
  - Programme 1 à domicile (Tout le corps)..... page 39 à 44
  - Programme 2 à domicile (Focus bas du corps)..... page 45 à 49
  - Programme 3 à domicile (Focus haut du corps)..... page 50 à 54
  - Liens vidéos des exercices..... page 55 à 60
-

# PRESENTATION DU EBOOK

Bonjour,  
Tout d'abord merci d'avoir choisi mon ebook et de m'accorder ta confiance pour atteindre tes objectifs!

Je m'appelle Joao VIRIATE, je suis coach sportif depuis 2015 et comme tu peux le voir sur mon site internet, j'essaie d'aider un maximum de personnes à changer de vie.

Tu vas progresser, tu vas changer physiquement, mais pas seulement !

Le but de ce ebook est de t'aider à tous les niveaux, aussi bien physiquement que mentalement et ensemble on va changer tes habitudes au quotidien (Sportives, alimentaires et journalières).

Plusieurs personnes ont réussi avant toi, alors ? Pourquoi pas toi ?

Ci-dessous je vais te présenter quelques personnes qui ont eu un maximum de résultats en très peu de temps.

Je te laisse lire les témoignages avant de commencer ce ebook qui changera ta vie !

# TRANSFORMATION

## EN 12 SEMAINES



### CAMILLE

J'ai connu Joao sur internet car je cherchais un coach sportif pour perdre du poids et être en meilleure forme.

Cela fait 4 mois que nous travaillons ensemble et aujourd'hui j'ai perdu 7kg, je me sens mieux dans mon corps et grâce à lui je n'ai plus mal au dos !

Je suis ravie des résultats et du coaching fait par Joao mais je compte bien continuer pour me muscler davantage maintenant !

**- 7 K G**

### ARTHUR

J'ai connu « coach » de son surnom par le biais d'un collègue de travail avec qui je discute beaucoup de tout et de rien jusqu'au jour où il m'a dit avoir un excellent ami dans le sport et l'histoire commença.

Je voulais me reprendre en main, une vie plus saine et par-dessus tout reprendre une posture droite et fière.

Le résultat des courses c'est que j'ai perdu plus de 8kg en 3 mois, je me tiens plus droit et n'ai plus honte de mes défauts que j'apprends à accepter et que j'essaie de transformer en une force !

**- 8 K G**



## CHLOE

Infirmière de nuit, une prise de poids de 10KG en 2 ans, des problèmes de peau et hormonaux, un laissé aller général de découragement ... Puis une demande en mariage! Objectifs : Perte de poids rapide pour essayer des robes, et un maintien du poids jusqu'au jour J !

Allô coach Joao à la rescousse : programme alimentaire adapté et sans frustration, un programme physique en béton ! A ma demande on fuit en courant les salles de sport et je travaille au calme et loin des regards, à la maison ! Juste le poids du corps comme allié!

Au final : une silhouette affûtée pour l'été et les premiers essayages de robes de marié ! Et une belle peau retrouvée ! Il reste encore beaucoup de travail, mais quel bonheur de chaque jour se sentir mieux et retrouver un corps sain et l'esprit libéré de doutes !



## MANU

Après une blessure à l'épaule en mai dernier, j'ai mis de côté la muscu et j'ai repris les barbecues les apéros! A la rentrée je voulais vraiment reprendre une bonne shape mais je ne voulais pas aller voir quelqu'un que je ne connaissais pas. Je savais que Joao était la personne qu'il me fallait.

Ces deux premiers mois ont été plus que satisfaisants ! Je savais que je ne voulais pas juste un coach sportif mais vraiment une personne qui m'accompagne aussi mentalement. Joao est cette personne, à l'écoute, toujours disponible que ce soit pour aller à la salle ou juste pour parler des ressentis au niveau diète et muscu. Pas déçu du choix!

Aujourd'hui je n'ai plus le sentiment d'être lourd ou même de me sentir gras! Du coup on va se revoir pour la prise de masse propre! Un gros merci !

**- 5 K G**





# MISE AU POINT

Ces quelques personnes que tu as pu voir, ont eu une transformation en environ 12 semaines, mais ce ebook ne s'arrête pas là !

D'autres personnes ont continué, plusieurs mois, de nouvelles habitudes mises en place après ces 12 semaines de travail et je te laisse voir ci-dessous les résultats obtenus si tu continues et que tu maintiens les efforts.

Des transformations extraordinaires !



## A N A

J'ai connu Joao par le biais d'un ami, je le suivais sur Instagram, mon ami a obtenu de bons résultats ce qui m'a motivée à contacter Joao.

Je me sentais fatiguée, mal dans ma peau, jamais à ma place et cet état de mal être empiétait sur ma vie personnelle et professionnelle.

Nous avons commencé à travailler ensemble le 1er Mars, en 5 mois j'ai perdu 14 kilos partant de 68,9kg à 55,9kg.

Aujourd'hui je me sens mieux dans ma peau et les résultats me motivent de jour en jour. Nous allons continuer à travailler ensemble pour aller décrocher mes objectifs qui évoluent de mois en mois.

**- 14 K G**

## M A R Y

J'ai connu Joao à la salle de sport en coaching avec ses clients.

J'ai moi-même voulu commencer à être suivie pour me raffermir, perdre de la masse grasseuse et galber les fessiers.

Aujourd'hui, je suis satisfaite des résultats obtenus, j'ai réussi à me muscler, dessiner mon corps tout en gardant mon poids de base. Cela fait maintenant 9 mois que l'on travaille ensemble, j'ai réussi à obtenir des résultats malgré une alimentation imparfaite.

Mon objectif à présent est de continuer à évoluer en suivant les conseils de Joao tout en améliorant ma façon de m'alimenter.

**CHANGEMENT DE PHYSIQUE  
SANS PERTE DE POIDS**





## ADRIANO

Joao m'a coaché les 3-4 premiers mois, pour perdre du poids et de la masse grasseuse.

Depuis la dernière transformation les objectifs ont changé, je souhaitais avoir les abdominaux pour la première fois de ma vie. Objectif atteint !

3 mois plus tard, mon poids est stable, et ma masse grasseuse a encore baissé.

**STABILISATION DU POIDS  
DEPUIS 3 MOIS**

## PEDRO

Pedro, que dire de ta transformation ?! Tu passes de 136 KG en Juillet 2020 à 84 Kg aujourd'hui !! (29-05-21)

Je ne peux que te féliciter et te remercier pour la confiance accordée.

Tu es un ami de longue date, on a grandi ensemble, c'est pour moi une fierté d'avoir pu t'aider à changer de vie ! Tu es pour moi une source de motivation, bien plus que je ne peux l'être pour toi.

Merci frérot

Ce n'est que le début de ta transformation ! Allons prendre du muscle maintenant ! Rendez-vous dans 1 an !

- 54 KG

**TRANSFORMATION FINALE : - 60 KG**

TEMOIGNAGE QUE VOUS POUVEZ RETROUVER SUR MA CHAÎNE YOUTUBE !



# NOUVEAU DEPART

On va travailler ensemble pendant **12 semaines**, tu vas choisir le plan alimentaire qui **te convient et le programme sportif qui te plait**.

Avant tout, il va falloir faire des photos (sur fond blanc).

Exemple ci-dessous :



Je te laisse m'envoyer tes photos ainsi que tes informations à l'adresse mail suivant : **coachjoaviriate@gmail.com**

Informations à transmettre :

- Nom / Prénom
- Taille
- Age
- Poids de départ à jeun
- Objectifs
- Programme et Plan alimentaire choisi!

Ces informations vont me permettre de personnaliser ton plan alimentaire et à t'assurer d'avoir des résultats pendant ces 12 semaines de travail !

Quand tu auras **choisi ton plan alimentaire** et ton programme sportif il va falloir les suivre sans écarts pendant 7 jours, au bout du 7ième jour je te laisserai m'envoyer un mail pour me faire ton premier retour !

- Nom
- Prénom
- As-tu fait des écarts ?
- Ton poids de départ
- Ton poids au bout de 7 jours de travail
- As-tu faim ?
- As-tu fait toutes les séances ?
- Comment tu as géré cette première semaine ?

Et c'est seulement à partir de ces informations, que je pourrai **personnaliser** ton plan alimentaire, pour l'adapter à tes objectifs !

Pour le programme de sport, si tu as des blessures qui t'empêchent de faire certains mouvements, précise le lors du mail du 7ième jour, je pourrai te **conseiller** et changer ton programme sportif.

Ensuite, tu seras parti pour ta **transformation !**

11 semaines à fond, pour un maximum de résultats !

Je compte sur toi, mes précédents clients l'ont fait, alors **toi aussi tu vas le faire !**

# 3 CONSEILS

## POUR UN MAXIMUM DE RESULTATS

### TU NE DOIS MANQUER AUCUNE SEANCE

Si tu rates une séance, rattrape-la lors de ta journée de repos tout en gardant l'ordre des séances proposées dans ton programme sportif.

Si tu veux changer physiquement tu dois t'entraîner, t'entraîner sérieusement !

### TU NE DOIS FAIRE AUCUN ECART

Tu peux te permettre de faire un repas joker par semaine (cheat meal) mais ! Bien sûr, moins tu en fais, plus tu as des résultats ! Plus tu mangeras sainement, moins tu seras attiré par la mauvaise alimentation (fast food etc..)

C'est une question de temps pour que tes habitudes changent complètement, que tu puisses prendre un nouveau départ, avec un nouveau physique et un nouveau style de vie !

### LEVE-TOI 1H PLUS TOT QUE DANS TES HABITUDES

Si tu te levais à 8h, à partir d'aujourd'hui, tu te lèveras à 7h !

Gagne en productivité, prends le temps de faire un peu de cardio à jeun, environ 20 min, prends le temps de préparer ta journée, de l'attaquer avec le meilleur état d'esprit possible !

Meilleur est ton départ, plus gratifiante sera ta fin de journée !

(Si tu te lèves à 4H du matin, ne te lèves pas à 3H ! Fait un peu de cardio à la fin de tes séances, tu dois trouver le rythme de vie qui te convient)

Pour choisir un plan alimentaire il faut commencer par **calculer ses besoins journaliers** et donc **évaluer ton métabolisme de base**.

Si tu es une femme :

$(10 \times \text{Poids en kg}) + (6,25 \times \text{Taille en cm}) - (5 \times \text{âge en années}) - 161.$

Exemple pour une femme de 30 ans, 70 kg qui mesure 170 cm  
Métabolisme de base : 1452 kcal

Besoin en calories (en fonction de ton métier et votre quotidien) : 1750 kcal

Si tu es un homme :

$(10 \times \text{Poids en kg}) + (6,25 \times \text{Taille en cm}) - (5 \times \text{âge en années}) + 5.$

Exemple pour un homme de 26 ans, 80 kg qui mesure 172 cm Métabolisme de base : 1750 kcal

Besoin en calories (en fonction de ton métier et votre quotidien) : 2100 kcal

Tu peux aussi trouver le calcul en rentrant tes données sur internet comme sur le site ci-dessous par exemple :

<https://www.regimesmaigrir.com/calcul/besoins-calories-par-jour.php>

Votre besoin calorique change en fonction de votre quotidien :

- As-tu un métier physique ?
- Fais-tu du sport, une ou deux ou trois fois par semaine ?

Si tu es un homme, que tu es sur les chantiers et que tu fais 3 séances par semaine, ajoute 500 calories à ton métabolisme de base pour commencer.

**On en discute dans 7 jours lors de ton mail du 7ième jour !**

# PLAN ALIMENTAIRE HOMME 2500 KCAL

## PETIT DEJEUNER

- 1/2 de citron pressé avec de l'eau tiède juste avant le petit déjeuner
  - 80 gr de pain complet (2 grandes tranches de pain de mie complet)
  - 80 gr de jambon ou poulet que tu préfères (2 tranches de 40 gr)
  - 50 gr de fromage que tu préfères (2 tranches de 25 gr)
  - 1 Banane
- OU
- 330 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
  - 50 gr de muesli (chocolat par exemple)
  - 20 gr d'amandes noix ou noisettes
  - 1 Banane
- OU
- 4 œufs
  - 60 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)
  - 1 Banane

## DEJEUNER

- 150 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 250 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 20 gr d'amandes noix ou noisettes
- 1 compote OU 1 fruit

## COLLATION 16H

- 80 gr de pain complet (2 grandes tranches de pain de mie complet)
  - 80 gr de jambon ou poulet que tu préfères (2 tranches de 40 gr)
  - 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)
- OU
- 330 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
  - 70 gr de muesli (chocolat par exemple)
- OU
- 4 œufs
  - 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DINER

- 150 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 200 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 20 gr d'amandes noix ou noisettes
- 1 compote OU 1 fruit

# PLAN ALIMENTAIRE HOMME 2100 KCAL

## PETIT DEJEUNER

- 1/2 de citron pressé avec de l'eau tiède juste avant le petit déjeuner
- 80 gr de pain complet (2 grandes tranches de pain de mie complet)
- 80 gr de jambon ou poulet que tu préfères (2 tranches de 40 gr)
- 50 gr de fromage que tu préfères (2 tranches de 25 gr)

OU

- 330 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 50 gr de muesli (chocolat par exemple)
- 20 gr d'amandes noix ou noisettes

OU

- 4 œufs
- 60 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DEJEUNER

- 150 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 200 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 1 compote OU 1 fruit

## COLLATION 16H

- 80 gr de pain complet (2 grandes tranches de pain de mie complet)
- 80 gr de jambon ou poulet que tu préfères (2 tranches de 40 gr)
- 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)

OU

- 330 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 70 gr de muesli (chocolat par exemple)

OU

- 4 œufs
- 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DINER

- 150 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 200 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 1 compote OU 1 fruit

# PLAN ALIMENTAIRE HOMME 1800 KCAL

## PETIT DEJEUNER

- 1/2 de citron pressé avec de l'eau tiède juste avant le petit déjeuner
- 80 gr de pain complet (2 grandes tranches de pain de mie complet)
- 80 gr de jambon ou poulet que tu préfères (2 tranches de 40 gr)
- 50 gr de fromage que tu préfères (2 tranches de 25 gr)

OU

- 330 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 50 gr de muesli (chocolat par exemple)
- 20 gr d'amandes noix ou noisettes

OU

- 4 œufs
- 60 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DEJEUNER

- 150 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 100 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 1 compote OU 1 fruit

## COLLATION 16H

- 80 gr de pain complet (2 grandes tranches de pain de mie complet)
- 80 gr de jambon ou poulet que tu préfères (2 tranches de 40 gr)
- 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)

OU

- 330 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 70 gr de muesli (chocolat par exemple)

OU

- 4 œufs
- 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DINER

- 150 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 100 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde

# PLAN ALIMENTAIRE HOMME 1500 KCAL

## PETIT DEJEUNER

- 1/2 de citron pressé avec de l'eau tiède juste avant le petit déjeuner
- 80 gr de pain complet (2 grandes tranches de pain de mie complet)
- 80 gr de jambon ou poulet que tu préfères (2 tranches de 40 gr)
- 50 gr de fromage que tu préfères (2 tranches de 25 gr)

OU

- 330 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 50 gr de muesli (chocolat par exemple)
- 20 gr d'amandes noix ou noisettes

OU

- 4 œufs
- 60 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DEJEUNER

- 150 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde

## COLLATION 16H

- 80 gr de pain complet (2 grandes tranches de pain de mie complet)
- 80 gr de jambon ou poulet que tu préfères (2 tranches de 40 gr)
- 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)

OU

- 330 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 70 gr de muesli (chocolat par exemple)

OU

- 4 œufs
- 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DINER

- 150 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde

# PLAN ALIMENTAIRE FEMME 1700 KCAL

## PETIT DEJEUNER

- 1/2 de citron pressé avec de l'eau tiède juste avant le petit déjeuner
- 40 gr de pain complet (1 grande tranche de pain de mie complet)
- 40 gr de jambon ou poulet que tu préfères (1 tranche de 40 gr)
- 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)

OU

- 150 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 40 gr de muesli (chocolat par exemple)

OU

- 1 œuf
- 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DEJEUNER

- 100 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 200 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 10 gr d'amandes noix ou noisettes
- 1 compote OU 1 fruit

## COLLATION 16H

- 40 gr de pain complet (1 grande tranche de pain de mie complet)
- 40 gr de jambon ou poulet que tu préfères (1 tranche de 40 gr)
- 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)

OU

- 150 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 40 gr de muesli (chocolat par exemple)

OU

- 1 œuf
- 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DINER

- 100 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 200 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 10 gr d'amandes noix ou noisettes
- 1 compote OU 1 fruit

# PLAN ALIMENTAIRE FEMME 1500 KCAL

## PETIT DEJEUNER

- 1/2 de citron pressé avec de l'eau tiède juste avant le petit déjeuner
- 40 gr de pain complet (1 grande tranche de pain de mie complet)
- 40 gr de jambon ou poulet que tu préfères (1 tranche de 40 gr)
- 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)

OU

- 150 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 40 gr de muesli (chocolat par exemple)

OU

- 1 œuf
- 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DEJEUNER

- 100 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 200 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 1 compote OU 1 fruit

## COLLATION 16H

- 40 gr de pain complet (1 grande tranche de pain de mie complet)
- 40 gr de jambon ou poulet que tu préfères (1 tranche de 40 gr)
- 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)

OU

- 150 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 40 gr de muesli (chocolat par exemple)

OU

- 1 œuf
- 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DINER

- 100 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 150 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 1 compote OU 1 fruit

# PLAN ALIMENTAIRE FEMME 1300 KCAL

## PETIT DEJEUNER

- 1/2 de citron pressé avec de l'eau tiède juste avant le petit déjeuner
- 40 gr de pain complet (1 grande tranche de pain de mie complet)
- 40 gr de jambon ou poulet que tu préfères (1 tranche de 40 gr)
- 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)

OU

- 150 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 40 gr de muesli (chocolat par exemple)

OU

- 1 œuf
- 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DEJEUNER

- 100 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 100 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 1 compote OU 1 fruit

## COLLATION 16H

- 40 gr de pain complet (1 grande tranche de pain de mie complet)
- 40 gr de jambon ou poulet que tu préfères (1 tranche de 40 gr)
- 25 gr de fromage que tu préfères (1 tranche de 25 gr)

OU

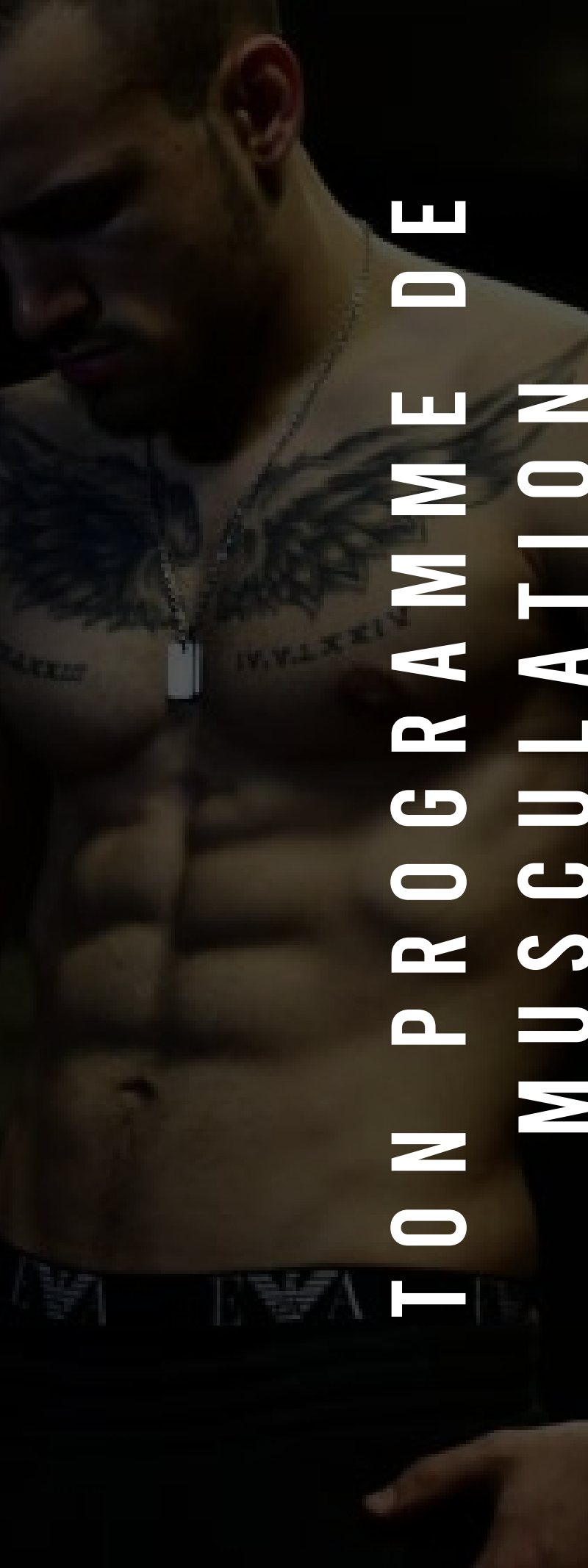
- 150 gr de fromage blanc 0% (fraise par exemple)
- 40 gr de muesli (chocolat par exemple)

OU

- 1 œuf
- 40 gr de son d'avoine ou instant oats (instant oats gout chocolat par exemple)

## DINER

- 100 gr de viande blanche ou (rouge 2 x / semaine) ou poisson ou fruits de mer ou œufs
- 100 gr de féculents cuits (riz basmati ou sarrasin ou quinoa ou pommes de terre ou patates douces ou lentilles ou haricots rouge ou maïs ou pâtes)
- Légumes verts à volonté crus ou cuits avec 2 c.s d'huile de colza ou mélange olive + colza ou vinaigrette avec du vinaigre et de la moutarde
- 1 compote OU 1 fruit



# TON PROGRAMME DE MUSCULATION

Pour **choisir** ton **programme de musculation** c'est très simple !

Tu t'entraînes en salle ? Tu t'entraînes à la maison ? Tu as le choix entre **3 programmes différents** .

1 - Programme **axé sur tout le corps** pour un maximum de résultats, un physique équilibré et harmonieux.

2 - Programme **axé sur le bas du corps**

3 - Programme **axé sur le haut du corps**

Les séances en salle sont assez **variées**, tu vas **travailler** avec les machines guidées, les haltères, les barres etc, alors que le programme à domicile vous avez besoin d'haltères, une bande élastique que vous allez mettre au niveau des genoux et un swiss ball.

S'il y a des mouvements que vous ne pouvez pas exécuter suite à des blessures ou autres, n'hésite pas à me le préciser lors du mail du 7ième jour.

**Je compte sur toi!** Seul toi es maître de ton destin et de ta transformation !

# CONSEILS

Pendant tes séances, le poids utilisé (ou élastiques) lors de tes séries, doivent être adaptés au nombre de répétitions.

Exemple :

Je dois faire 4 séries de 12 répétitions avec 1 min de repos





Je dois donc utiliser un poids qui ne me permet pas de dépasser 12 répétitions, c'est-à-dire que si jamais tu peux faire 13 ou 14 répétitions, on doit augmenter le poids (ou changer d'élastique) sans attendre !

Pense à respecter les temps de repos, très important pour avoir un maximum de résultats ! Si jamais tu ne peux pas passer au poids (ou élastique) au-dessus augmenter le nombre de répétitions en fonction.




Exemple :

Je dois faire 4 séries de 12 répétitions avec 1 min de repos et le poids au-dessus est trop élevé je fais donc 13, 14, 15 répétitions jusqu'à que je ne passe pas ou presque pas la dernière répétition et je change mon programme en fonction.

## ECHAUFFEMENT HAUT DU CORPS AVEC HALTERES DE 2KG

Exercice	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
 <p>Elevations latérales</p>	3	15 à 20	1'	2 -0-2-0  2"excentrique 0" isométrique 2" concentrique 0" pause
 <p>Développé militaire</p>				
 <p>Oiseau</p>  <p>Rowing haltères</p>				

## ECHAUFFEMENT BAS DU CORPS AVEC HALTERES DE 2KG

 <p>Squat avec haltères</p>	3	15 à 20	1'	2 -0-2-0  2"excentrique 0" isométrique 2" concentrique 0" pause
 <p>Fentes</p>				
 <p>Soulevé de terre jambes semi-tendues</p>				

La forme du tableau est très importante pour comprendre ton programme

**Série simple : Une série à la fois avec le temps de repos**

Image	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
Développé	4	12	1'	2-0-2-0

**Super set : Enchaînement de deux mouvements avant le repos**

Image	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
Développé	4	12	1'	2-0-2-0
Crunch		12		2-0-2-0

**Tri set : Enchaînement de trois mouvements avant le temps de repos**

Image	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
Développé	4	12	1'	2-0-2-0
Crunch		12		2-0-2-0
Gainage		1 min		-

Tempo :

Le temps que tu vas mettre pour exécuter tes mouvements en secondes.  
Développé couché en 2 - 0 - 2 - 0

1ere phase : La descente = Phase excentrique en 2 secondes

2ime phase : Le blocage en bas = Phase isométrique 0 tu ne t'arrêtes pas

3ime phase : La montée = Phase concentrique en 2 secondes

4ime phase : Le blocage en haut = Phase de pause 0 tu ne t'arrêtes pas

Le tempo va te permettre d'augmenter la tension musculaire lors de tes exercices ou comme à l'échauffement , de contrôler ton mouvement pour ne pas te blesser.



# PROGRAMME 1 EN SALLE

Tout le corps








## SEANCE 1 PUSH

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé couché haltère	4	20 10 10 20	1'30	2 - 0 - 1 - 0
	Développé Incliné guidé	4	10 à 12	1'	
	Développé militaire	4	8 à 10	1'30	
	Dips machine guidée	4	20	1'30	2 - 0 - 2 - 0 Tension continue
	Ecartés poulie basse	3	15 à 20	1'	2 - 2 - 2 - 0
	Ab wheel	4	10 à 12	1'	Super Set
	Crunch poulie haute		20		

## SEANCE 2 PULL

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Rowing barre buste penché	4	8 à 10	1'30	1 -0-3-0
	Tirage bucheon unilateral	4	10/10	1'	
	Tirage menton barre poulie basse	4	12 à 15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Face pull	3	12 à 15	1'	
	Curl pupitre	4	10 à 12	1'30	1 - 1 - 2 - 0
	Relevé jambes suspendues	4	10	1'	Super Set
	Crunch jambes levées		20		








## SEANCE 3 LEGS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Squat	4	20 10 10 20	1'30	
	Presse inclinée	4	8 à 10	1'30	
	Soulevé de terre jambes semi tendues	4	12	1'30	2 -0-2-0 Tension continue
	Leg curl	4	15	1'	
	Box Jump	4	12	1'	
	Gainage planche	4	1'	1'	Super Set
	Obliques poulie hautes		10/10		




## SEANCE 4 PECTORAUX - EPAULES - TRICEPS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé couché barre	4	8 à 10	1'30	
	Ecartés poulie haute alternés	4	10/10	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Développé militaire barre debout	4	10 à 12	1'30	
	Elevations latérales	4	12 à 15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Extension corde	4	12 à 15	1'30	
	Grimpeur swiss ball	4	20	1'	Super Set
	V crunch		12		

## SEANCE 5 DOS - DELTOIDE POSTERIEUR - BICEPS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Tractions larges	4	Max	1'30	
	Tractions horizontales prise supinations	4	Max	1'30	
	Tirage vertical unilaterale	4	10/10	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Oiseau	4	12	1'	
	Spidercurl	4	10	1'	1 -1-3-0
	Grimpeurs	4	40	1'	Super Set
	V crunch swissball		10	1'	







## SEANCE 6 - LEGS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Burpees	4	10	30"	
	Presse inclinée	4	10	1'30	3 -1-1-0
	Hip thrust	4	20 10 10 20	1'30	
	Adducteurs	4	15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Abducteurs	4	15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Leg curl	4	20	1'	Super Set
	Leg extension		20		







# PROGRAMME 2 EN SALLE

Focus bas du corps








## SEANCE 1 QUADRICEPS - FESSIERS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Squat	4	20 10 10 20	1'30	
	Soulevé de terre sumo barre	4	10 à 12	1'	
	Hip trust	4	20 10 10 20	1'30	
	Kick back fessier machine unilateral	4	15/15	1'	2 - 0 - 2 - 0 Tension continue
	Leg extension	4	10 à 12	1'30	2 - 2 - 2 - 0
	Crunch avec relevé de jambes	4	20	1'	Super Set
	Cross crawl		20		






## SEANCE 2 PECTORAUX - DOS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé couché haltères	4	8 à 10	1'30	
	Ecartés couché	4	12 à 15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Tirage vertical large	4	8 à 10	1'30	
	Tirage bucheron unilatéral	4	10/10	1'	1 -1-2-0
	Pull over poulie haute	4	20	1'	
	Gainage planche	4	1'	1'	Super Set
	V crunch		20		









## SEANCE 3 ISCHIOS - FESSIERS - ADDUCTEURS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Soulevé de terre jambes semi tendues	4	12	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Hip trust	4	10	1'30	1 -1-2-0
	Marche du crabe	4	10/10	1'	
	Leg curl assis	4	15	1'	
	Adducteur machine	4	15	1'	
	Gainage cuillère	4	1'	1'	Super Set
	Grimpeurs		40		

## SEANCE 4 EPAULES - BRAS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé militaire haltère	4	8 à 10	1'30	
	Elevations latérales	4	12 à 15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Curl sur banc incliné	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Spider curl	4	12	1'	
	Haltères au front	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Kickback unilatéral à la poulie basse	4	12/12	1'	
	Ab wheel	4	10 à 15	1'	

## SEANCE 5 JAMBES

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Presse à cuisses inclinée	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Squat sumo haltère	4	12	1'30	3 -1-1-0
	Box jump	4	10 à 12	1'	
	Fentes marchées	4	20	1'	
	Hack squat inversé	4	15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Gainage planche sur swiss ball	4	1'	1'	Tri Set
	Crunch sur swiss ball		20		
	Grimpeurs		40		

# PROGRAMME 3 EN SALLE

Focus Haut du corps


## SEANCE 1 PECTORAUX

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé couché haltères	4	20 10 10 20	1'30	
	Développé incliné guidé	4	12 à 15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Ecartés poulie basse	4	20	1'30	1- 2 - 2 - 0
	Ecartés poulie haute alternés	4	10/10	1'	
	Pompes larges	4	Max	1'30	
	Ab wheel	4	12	1'	Super Set
	Crunch avec relevé de jambes		20		

## SEANCE 2 DOS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Tractions larges	4	Max	1'30	
	Tirage unilatéral bucheron	4	10/10	1'	1 -1-3-0
	Pull over corde poulie haute	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Tirage large horizontal guidé	4	12 à 15	1'	
	Tractions horizontales prise supinations	4	Max	1'30	
	Cross Crawl	4	20	1'	Super Set
	Crunch en gainage latéral		10/10		









## SEANCE 3 JAMBES

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Squat	4	20 15 12 20	1'30	
	Fentes marchées	4	20	1'30	2 -0-2-0 Tension continue
	Leg curl assis	4	12 à 15	1'	3 -1-1-0
	Soulevé de terre jambe semi tendues	4	12	1'	
	Montée sur banc lesté	4	10/10	1'	
	Adducteur machine	4	15	1'	Super Set
	Abducteur machine buste penché		15		

## SEANCE 4 EPAULES

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé militaire haltères	4	10 à 12	1'30	
	Elevations latérales	4	15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Oiseau	4	12	1'	
	Elevations frontales sur banc incliné	4	10	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Tirage menton	4	10	1'30	1 - 1- 3-0
	Crunch poulie haute	4	20	1'	Super Set
	Relevé de jambes suspendu		Max		

## SEANCE 5 BRAS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Curl haltères	4	20	1'	Super Set
	Haltères au front	4	20	1'	Super Set
	Curl sur banc incliné	4	12	1'	Super Set
	Kick back unilatéral	4	12/12	1'	Super Set
	Curl marteau	4	10 à 12	1'	Super Set
	Extension nuque poulie haute à la corde		10 à 12		
	Spider curl	4	10 à 12	1'	Super Set
	Dips sur machine guidée		10 à 12		








# PROGRAMME 1 DOMICILE

Tout le corps

## SEANCE 1 PUSH

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé couché haltères au sol	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Développé couché serré au sol	4	15	1'	
	Pompes pieds sur banc	4	Max	1'30	
	Développé militaire haltères	4	10	1'30	2 -0-2-0 Tension continue
	Dips dos au banc	4	Max	1'30	
	Gainage planche	4	1'	1'	Super Set
	Crunch avec relevé de jambes		20		








## SEANCE 2 PULL

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Tirage unilatéral bucheron	4	12/12	1'	
	Tirage unilatéral bucheron large	4	10/10	1'	
	Tirage menton avec barre ou haltères	4	15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Rowing buste penché haltères	4	20	1'	
	Curl haltères	4	12 à 15	1'	1 -1-3-0
	Gainage cuillère	4	1'	1'	Super Set
	Cross crawl		20		








## SEANCE 3 QUADRICEPS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Squat haltères talons surélevés	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Squat Jump	4	12	1'	
	Chaise	4	1'	1'	
	Fentes bulgares	4	10/10	1'	
	Montée sur banc lesté	4	10/10	1'30	
	Crunch jambes levées	4	20	1'	Super Set
	Crunch en gainage latéral		10/10		

## SEANCE 4 PECTORAUX - TRICEPS - EPAULES

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Pompes larges	4	Max	1'30	
	Ecarté haltères couché au sol	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Développé militaire unilatéral	4	10/10	1'	
	Elevations latérales	4	15	1'	
	Haltères au front	4	20	1'30	
	Chandelle	4	12	1'	Super Set
	Crunch		20		

## SEANCE 5 DOS - BICEPS -DELTOIDES POSTERIEUR

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Rowing haltères	4	20	1'30	
	Soulevé de terre avec barre ou haltères	4	12	1'	
	Pull over avec haltère au sol	4	15 à 20	1'	
	Oiseau	4	12	1'	
	Curl Haltères	4	20	1'30	
	Gainage jack	4	20	1'	Super Set
	Lombaire superman		20		

## SEANCE 6 ISCHIOS - FESSIERS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Hip thrust barre ou haltères	4	20	1'	
	Leg curl swiss ball	4	12 à 15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Soulevé de terre jambes semi tendues	4	12	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Squat sumo	4	20	1'	3 -1-1-0
	Marche crabe avec bande elastique	4	10/10	1'	
	Crunch swiss ball	4	20	1'	Super Set
	Gainage swiss ball		1'		

# PROGRAMME 2 DOMICILE

Focus bas du corps



## SEANCE 1 FESSIERS - QUADRICEPS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Squat avec haltères	4	20	1'	3 -1-1-0
	Marche du crabe	4	10/10	1'	
	Hip thrust avec barre ou haltères	4	10 à 12	1'30	1 -2-2-0
	Squat sumo haltère	4	15	1'30	2 -0-2-0 Tension continue
	Kickback fessier	4	15/15	1'30	2 -0-2-0 Tension continue
	Rameur	4	20	1'	Super Set
	Gainage planche		1'		

## SEANCE 2 PECTORAUX - DOS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé couché au sol	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Rowing haltères	4	20	1'	1-1-3-0
	Pompes larges	4	Max	1'30	
	Tirage bucheron large unilatéral	4	12/12	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Pull over haltère au sol	4	12	1'30	3 -1-1-0
	Crunch avec relevé de jambes	4	20	1'	Super Set
	Cross Crawl		20		








## SEANCE 3 FESSIERS - ISCHIOS - ADDUCTEURS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Soulevé de terre jambes semi tendues haltères	4	12	1'	3 -1-3-0
	Hip thrust barre ou haltères	4	10 à 12	1'30	1-1-3-0
	Leg curl swiss ball	4	12	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Adducteurs avec swiss ball	4	10	1'	1-2-3-0
	Fentes avant ou fentes marchées	4	10/10	1'30	
	Crunch sur swiss ball	4	20	1'	Super Set
	Gainage sur swiss ball		1'		

## SEANCE 4 BRAS - EPAULES

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé militaire haltères	4	10	1'30	2 -0-2-0 Tension continue
	Elevations latérales	4	15	1'	
	Oiseau	4	12	1'30	2 -0-2-0 Tension continue
	Curl haltères	4	20	1'	1-1-3-0
	Dips dos au banc	4	Max	1'30	
	Rameur lesté aux pieds avec elastique ou poids	4	20	1'	Super Set
	V crunch avec swiss ball		12		

## SEANCE 5 JAMBES

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Squat au poids du corps	4	25	1'	
	Fentes marchées	4	20	1'	
	Leg curl swiss ball	4	15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Marche du crabe	4	15/15	1'	
	Montée sur banc lesté	4	10/10	1'	
	Crunch en gainage latéral	4	10/10	1'	Super Set
	Gainage cuillère		1'		

# PROGRAMME 3 DOMICILE

Focus Haut du corps


## SEANCE 1 PECTORAUX

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Pompes larges	4	15	1'30	
	Pompes pieds sur banc	4	Max	1'30	
	Ecarté haltères au sol	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Développé couché au sol	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Pompes mains sur banc	4	12	1'	
	Gainage planche	4	1'	1'	Super Set
	Crunch avec relevé de jambes		20		





## SEANCE 2 DOS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Rowing haltères	4	20	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Tirage bucheron unilatéral	4	12/12	1'	1-1-2-0
	Tirage bucheron unilatéral large	4	10/10	1'	
	Pull over haltère au sol	4	15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Rowing haltères	4	10	1'	1-2-3-0
	Crunch swiss ball	4	20	1'	Super Set
	Gainage swiss ball		1'		









## SEANCE 3 JAMBES

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Squat haltères avec talons surélevés	4	20	1'	
	Squat sumo haltère	4	12	1'	3-2-1-0
	Fentes marchées	4	20	1'	
	Hip thrust barre ou haltères	4	10	1'30	1-2-3-0
	Leg curl swissball	4	12	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Cross crawl	4	20	1'	Super Set
	Chandelle		15		

## SEANCE 4 EPAULES

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé militaire haltères	4	10	1'	
	Elevations latérales	4	15	1'	
	Oiseau	4	12	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Elevation frontales alternées	4	10/10	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Tirage menton	4	12	1'	
	V crunch	4	20	1'	Super Set
	Gainage cuillère		1'		

## SEANCE 5 BRAS

Mouvement	Exercice	Série	Répétitions	Repos	Tempo
	Curl biceps alterné	4	20	1'	
	Dips dos au banc	4	20	1'	
	Curl marteau	4	15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Haltères au front	4	15	1'	2 -0-2-0 Tension continue
	Curl concentré	4	10/10	1'	1-2-3-0
	Kick back unilatéral	4	10/10	1'	1-2-3-0
	Crunch en gainage latéral	4	10/10	1'	Super Set
	Crunch jambes levées		20		

# LIENS EXERCICES

<b>NOMS</b>	<b>LIENS</b>
Ab wheel	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LnLg1odN4Og">https://www.youtube.com/watch?v=LnLg1odN4Og</a>
Abducteurs	<a href="https://www.youtube.com/shorts/v0az_c02mXY">https://www.youtube.com/shorts/v0az_c02mXY</a>
Abducteurs machine buste penché	<a href="https://youtu.be/G0AkHqatZ8U">https://youtu.be/G0AkHqatZ8U</a>
Adducteurs	<a href="https://youtu.be/ejFVltqbzao">https://youtu.be/ejFVltqbzao</a>
Adducteurs avec swiss ball	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jyXlmiOnkiU">https://www.youtube.com/watch?v=jyXlmiOnkiU</a>
Box jump	<a href="https://youtu.be/_Oty2NnCq1g">https://youtu.be/_Oty2NnCq1g</a>
Burpees	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KKilvTUglog">https://www.youtube.com/watch?v=KKilvTUglog</a>
Chaise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_tukk6mC_xg">https://www.youtube.com/watch?v=_tukk6mC_xg</a>
Chandelle	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UeniFvbic4s">https://www.youtube.com/watch?v=UeniFvbic4s</a>
Cross crawl	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Clp2zk_j9ml">https://www.youtube.com/watch?v=Clp2zk_j9ml</a>
Crunch	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NfiOfMM-HJM">https://www.youtube.com/watch?v=NfiOfMM-HJM</a>
Crunch avec relevé de jambes	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=P2zkwf8tKmw">https://www.youtube.com/watch?v=P2zkwf8tKmw</a>
Crunch en gainage latéral	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H9QLHSDRebU">https://www.youtube.com/watch?v=H9QLHSDRebU</a>
Crunch jambes levées	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0-bERSPDpTA">https://www.youtube.com/watch?v=0-bERSPDpTA</a>
Crunch poulie haute	<a href="https://youtu.be/cRiOTmfvleg">https://youtu.be/cRiOTmfvleg</a>
Crunch swiss ball	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2M1sI9XVQ6k">https://www.youtube.com/watch?v=2M1sI9XVQ6k</a>
Curl biceps alterné	<a href="https://youtu.be/I95a3ndltAg">https://youtu.be/I95a3ndltAg</a>
Curl concentré	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4dLGYy7jRKU">https://www.youtube.com/watch?v=4dLGYy7jRKU</a>

**NOMS****LIENS****Curl haltères**<https://www.youtube.com/watch?v=7v0vJOR0doM>**Curl marteau**<https://www.youtube.com/watch?v=qpLJtaoaT2M>**Curl pupitre**<https://www.youtube.com/shorts/xYqj1WwsZKk>**Curl sur banc incliné**<https://youtu.be/OVHDZnHQSwk>**Développé couché au sol**[https://youtu.be/eJAc80B7\\_c](https://youtu.be/eJAc80B7_c)**Développé couché barre**<https://youtu.be/oKzDnmRIPSM>**Développé couché haltères**[https://youtu.be/M-mZeCA0i\\_g](https://youtu.be/M-mZeCA0i_g)**Développé couché serré au sol**[https://www.youtube.com/watch?v=eJAc80B7\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=eJAc80B7_c)**Développé incliné guidé**<https://youtu.be/cnGIIGr8Kwl>**Développé militaire**<https://youtu.be/vILVRS-2pBs>**Développé militaire guidé**<https://youtu.be/dp9h2Wyg57k>**Développé militaire unilatéral**<https://youtu.be/NDlu12-bNtg>**Dips dos au banc**[https://www.youtube.com/watch?v=\\_slZORsITnc](https://www.youtube.com/watch?v=_slZORsITnc)**Dips sur machine guidée**<https://www.youtube.com/watch?v=Db68lQ9z1Ys>**Ecarté couché haltères**<https://youtu.be/ETKjrfD9yk>**Ecarté haltères couché au sol**<https://youtu.be/zTyixe-e-Es>**Ecarté haltères au sol**<https://youtu.be/zTyixe-e-Es>**Ecartés poulie basse**[https://youtu.be/FPTrmk\\_u1uY](https://youtu.be/FPTrmk_u1uY)**Ecartés poulie haute alternés**<https://youtu.be/aab22291KRw>

## NOMS

## LIENS

Elévation frontales

<https://youtu.be/EtpcOPvhZks>

Elévations frontales sur  
banc incliné

<https://youtu.be/lfzmKYsKdqo>

Elévations latérales

[https://youtu.be/1pG\\_YDH5vYQ](https://youtu.be/1pG_YDH5vYQ)

Extension corde

<https://www.youtube.com/watch?v=Mg0LR5GysSQ>

Extension nuque poulie  
haute à la corde

<https://www.youtube.com/watch?v=eSupqHKZdac>

Face Pull

<https://youtu.be/T6LXMFpPbq0>

Fentes

<https://youtu.be/bsTGX56NYog>

Fentes bulgares

<https://www.youtube.com/watch?v=XzDBS6XXZbA>

Fentes marchées

<https://youtu.be/fSBPjIWqcQc>

Gainage cuillère

<https://youtu.be/2B6UdIE9F7E>

Gainage jack

<https://www.youtube.com/watch?v=RtNgtH-nONw>

Gainage planche

<https://www.youtube.com/watch?v=lakAy3qM2kY>

Gainage sur swiss ball

<https://www.youtube.com/watch?v=bzFQbbrqhes>

Grimpeur swiss ball

<https://www.youtube.com/watch?v=Cxv2mM85To4>

Grimpeurs

<https://www.youtube.com/watch?v=iWE2Kww-GHY>

Hack squat inversé

<https://www.youtube.com/watch?v=7dEuOwyslrc>

Haltères au front

[https://www.youtube.com/watch?v=AkMZ\\_Sygl14](https://www.youtube.com/watch?v=AkMZ_Sygl14)

Hip thrust

<https://youtu.be/c17lhp4Q7g>

Hip thrust barre ou haltères

<https://youtu.be/c17lhp4Q7g>

## NOMS

## LIENS

Kick back fessier

<https://www.youtube.com/watch?v=hVt14hVk9uI>

Kick back fessier machine unilatéral

<https://www.youtube.com/watch?v=zKPG-wy3PeE>

Kick back unilatéral à la poulie basse

<https://www.youtube.com/watch?v=hs4be0yS734&list=PL9SZD9CPypSZ6guyWgcMJ1UV4l6Nsil0o&index=15>

Leg curl

<https://www.youtube.com/watch?v=vkkyibtK6l8>

Leg curl assis

<https://www.youtube.com/watch?v=vkkyibtK6l8>

Leg curl swiss ball

<https://www.youtube.com/watch?v=7CdJyh16cls>

Leg extension

<https://www.youtube.com/watch?v=ycv7NZYOpE4>

Lombaires superman

<https://www.youtube.com/watch?v=dmaDOON5JBU>

Marche du crabe

[https://youtu.be/BL55NEB1S\\_M](https://youtu.be/BL55NEB1S_M)

Marche du crabe avec bande élastique

[https://www.youtube.com/watch?v=BL55NEB1S\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=BL55NEB1S_M)

Montée sur banc lesté

<https://youtu.be/LQMFzCHOiKg>

Obliques poulie haute

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8emBDGYv-FI&list=PL9SZD9CPypSa3oTsY79QI4JkGQ1ThNOQr&index=47>

Oiseau

<https://www.youtube.com/watch?v=qt32-UEwXfk&list=PL9SZD9CPypSYrLhKmhKjQjpHL-Kx9pa9F&index=21>

Pompes larges

<https://youtu.be/oyrVxh7HpRU>

Pompes mains sur banc

<https://youtu.be/YHnCTA2j8FE>

Pompes pieds sur banc

[https://youtu.be/h2rPkq9wy\\_Q](https://youtu.be/h2rPkq9wy_Q)

Presse à cuisses inclinée

<https://www.youtube.com/watch?v=M1MBgv6QBSk>

Presse inclinée

<https://www.youtube.com/watch?v=M1MBgv6QBSk>

Pull over avec haltère au sol

<https://www.youtube.com/watch?v=f8YVTBTI-HZc&list=PL9SZD9CPypSaDyHLt015VWTxHt6YIZ2FZ&index=35>

## NOMS

## LIENS

Pull over poulie haute à la corde

[https://www.youtube.com/watch?v=hW161qP\\_aQU&list=PL9SZD9CPypSaDyHLt015VWTxHt6YIZ2FZ&index=34](https://www.youtube.com/watch?v=hW161qP_aQU&list=PL9SZD9CPypSaDyHLt015VWTxHt6YIZ2FZ&index=34)

Rameur

<https://www.youtube.com/watch?v=fqw2CFfwMrw>

Rameur lesté aux pieds avec élastique ou poids

<https://www.youtube.com/watch?v=JZ4v98gvjSc>

Relevé de jambes suspendu

<https://www.youtube.com/watch?v=IPHKn2VC-Dcg&list=PL9SZD9CPypSa3oTsY79QI4JkGQ1ThNOQr&index=45>

Rowing barre buste penché

<https://www.youtube.com/watch?v=nxb0cClscyQ&list=PL9SZD9CPypSaDyHLt015VWTxHt6YIZ2FZ&index=30>

Rowing buste penché haltères

<https://www.youtube.com/watch?v=D2x9m8U4Sw4&list=PL9SZD9CPypSaDyHLt015VWTxHt6YIZ2FZ&index=26>

Rowing haltères

<https://www.youtube.com/watch?v=D2x9m8U4Sw4&list=PL9SZD9CPypSaDyHLt015VWTxHt6YIZ2FZ&index=26>

Soulevé de terre avec barre ou haltères

<https://youtu.be/gVTkrFwlrhg>

Soulevé de terre jambes semi tendues

<https://youtu.be/A9Ws6WZcJpK>

Soulevé de terre jambes semi tendues avec haltères

<https://www.youtube.com/watch?v=A9Ws6WZcJpK>

Soulevé de terre sumo avec barre

<https://youtu.be/JKi8rX8TgQI>

Spider curl

<https://youtu.be/e-C64APoZeY>

Squat

<https://youtu.be/q39b7KXbcmw>

Squat au poids du corps

<https://youtu.be/8-v3n0P8POQ>

Squat avec haltères

<https://www.youtube.com/watch?v=0fK3femBJSg>

Squat haltères talons surélevés

<https://www.youtube.com/watch?v=9Qp7B0duruk>

Squat jump

<https://www.youtube.com/watch?v=UXdmEW8DcEI>

Squat sumo haltère

<https://youtu.be/p1I1ZdOGXOU>

Tirage bucheron unilatéral

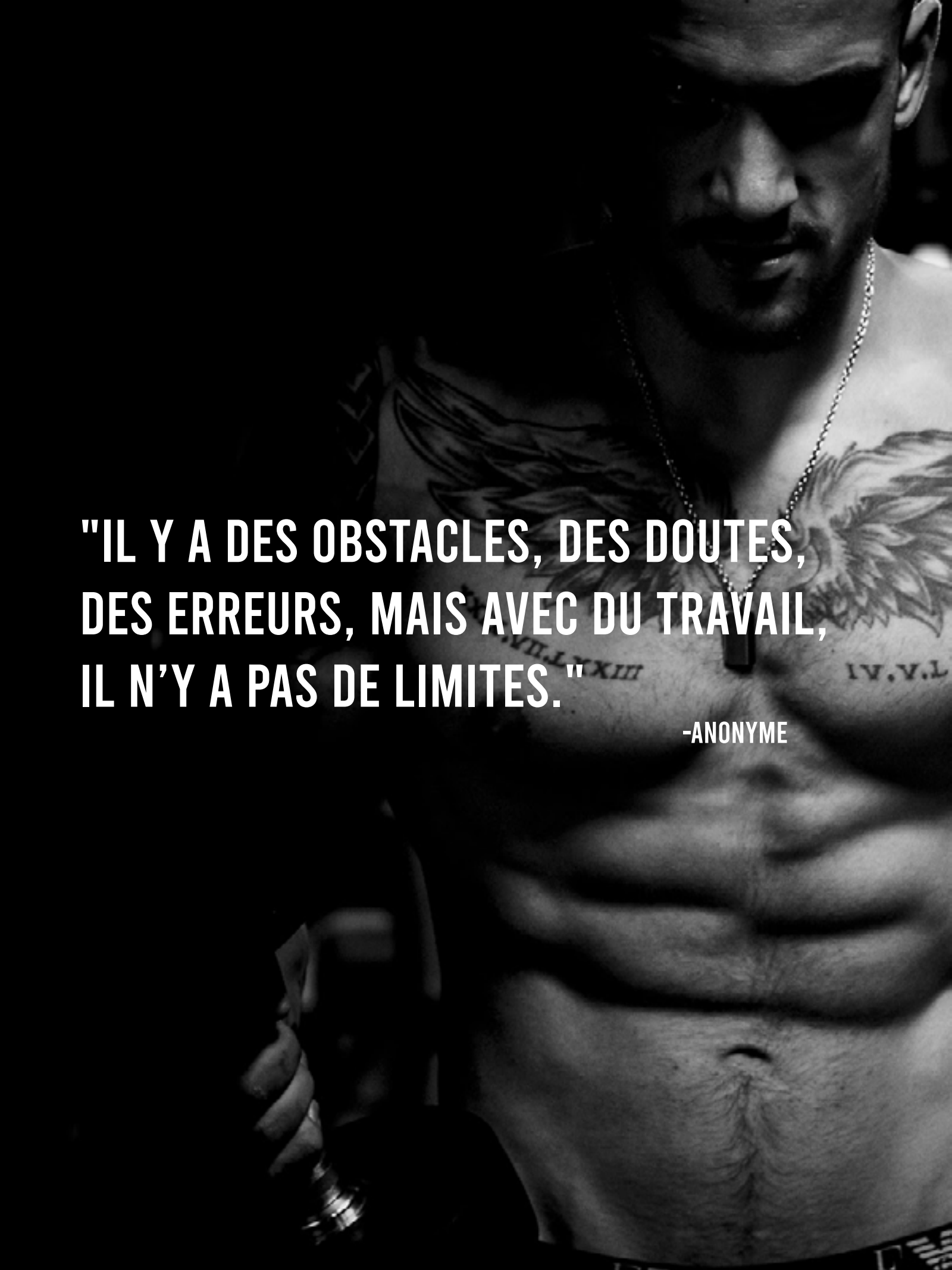
[https://youtu.be/jquO-WZ\\_-fc](https://youtu.be/jquO-WZ_-fc)

<b>NOMS</b>	<b>LIENS</b>
Tirage bucheron unilatéral large	<a href="https://youtu.be/r7pGHAfXvqY">https://youtu.be/r7pGHAfXvqY</a>
Tirage large horizontal guidé	<a href="https://youtu.be/5AWazw23di4">https://youtu.be/5AWazw23di4</a>
Tirage menton	<a href="https://youtu.be/wCSFUazcsIA">https://youtu.be/wCSFUazcsIA</a>
Tirage menton avec barre ou haltères	<a href="https://youtu.be/wCSFUazcsIA">https://youtu.be/wCSFUazcsIA</a>
Tirage vertical large	<a href="https://youtu.be/9aUFb1cp5sw">https://youtu.be/9aUFb1cp5sw</a>
Tirage vertical unilatéral	<a href="https://youtu.be/xlUI8MRJu54">https://youtu.be/xlUI8MRJu54</a>
Tractions horizontales prise supination	<a href="https://youtu.be/MPfhATAE9eg">https://youtu.be/MPfhATAE9eg</a>
Tractions larges	<a href="https://youtu.be/kPG3nW-v9AI">https://youtu.be/kPG3nW-v9AI</a>
V crunch	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nMjlfAWHAGQ">https://www.youtube.com/watch?v=nMjlfAWHAGQ</a>
V crunch avec swiss ball	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MQpDTYX9FzY">https://www.youtube.com/watch?v=MQpDTYX9FzY</a>

Retrouve tes exercices en vidéo sur ma chaine YouTube  
**COACH JOAO VIRIATE**

<https://www.youtube.com/channel/UCI1sDfLbGb-SI7UpQP-AISOQ>

**ABONNE-TOI A LA CHAINE !**



**"IL Y A DES OBSTACLES, DES DOUTES,  
DES ERREURS, MAIS AVEC DU TRAVAIL,  
IL N'Y A PAS DE LIMITES."**

**-ANONYME**