Click to verify

Top bikini challenge pdf gratuit

top body challenge 1 day of free trial get your top body in less than 12 weeks Sonia tlev 25 YEARS OLD, PARIS, FRANCE FITNESS AMBASSADRESS FITNESS AND WELL-BEING BLOGGER CREATOR OF «TOP BODY CHALLENGE GUIDE» Battling and curious woman, I had no idea of the adventure that was awaiting me when I started in the fitness business in 2010. And eventually my life has totally changed since. I have found my vocation…Sports has been my life since and I dedicate myself to it 100%. I give advice to 1.5 million people and train them each day by means of simple videos of exercises. I also do it via instagram and facebook. Thanks to thousands of testimonies that I received and thanks to my own experience, I noticed that being organized and methodical was the only way to reach my objectives. I therefore understood that people in need of my pieces of advice and sport trainings needed a complete guide enabling them, step by step, to work on targeted body parts in relation to their objectives. They can do it at home at their pace without changing their timetable. People's main objectives were a healthy body, a nice and lean figure, far from big bulky builds.In order to have a complete approach, I chose to add a nutrition program that I consider important to get concrete and long lasting results. Here is the fruit of a long work enabling everybody, worldwide, to get better and become a source of inspiration to others. WITH THE COOPERATION OF lucile woodward FITNESS EXPERT IN FRANCE FITNESS INSTRUCTOR WITH A STATE DIPLOMA JOURNALIST AND BLOGGER Scientific journalist and fitness coach with a state diploma, my work focuses on sport and information. I present the fitness master class on youtube, the biggest French fitness show on the web, I answer on my blog users questions on health and weight loss. My target: help people to please themselves without hurting themselves. Since 2010, thanks to the supremacy of internet I help- perhaps millions of men and women- to refit their bodies. They get in touch with their new figure and gain trust in themselves. It's a huge honor for me to collaborate with Sonia, who trains each day hundreds of thousands of people who need to take care of their bodies. This guide will help you be aware of the importance of having a healthy lifestyle, to improve it and train each day without any risk. Have a nice read, have nice training sessions…And welcome to your new life! How to lose weights and get muscles To recover a more tonic, lean, firm and thin figure it is necessary to lose fat in general and to muscle your body. By losing fat, your figure will melt and reduce in volume. But it is necessary to get muscles too. Otherwise, your body will remain weak and your curves won't change. Your butt won't get tonic, your thighs will stay soft and your arms and belly will remain flabby. By filling up these zones with thin and tonic muscles, your body becomes well shaped. How to do in practice? Trainings are composed of 9 movements to perform in the guise of 3 circuits of 3 exercises. Each set must be done in 10 minutes and it must be timed to avoid pauses in between. Don't miss or exchange a training sessions even if you are satisfied with your gluteus or your abs. I advise you to work on them so as to get a perfect tone global figure; which is more resistant to injuries. Récap 10 minutes each set In addition to your three training sessions, I invite you to increase your energetic loss by doing 2 sessions of cardio that last 45 to 60 minutes each week. Running, dancing, cycling, tennis, football….it is as you wish! So long as you're hot, sweating and feeling your heart bea t! You must practice almost an hour. These sessions of cardio must be practiced an other day than resistance training, so you will get rid of the saturated fat more quickly. " 2 sessions of cardio 45 to 60 min " I am thin, but I want to enhance my body potential and get muscles. Follow the 3 sessions of resistance training a week, plus 15 minutes of moderated physical cardio activity twice a week in order to waste more energy,get rid of cellulite and have a healthy body. lexique Each session of resistance training consists of three circuits, circuits 1 & 2 have to be repeated twice, the third circuit is to perform only once. Each circuit shall be carried out in 10 minutes and timed. Between each circuit you can have 1-2 minutes rest as you need. Between each exercise you can have 20 seconds rest. Between each plank you can have 20 seconds rest. Reps = repétitions Plank = you have 20 seconds of rest between Would love to support you and see you results ! Tag me on : @soniatlevfitness #topbodychallenge #TBC every repetition. beginner If you want to start the TOP BODY CHALLENGE, please be sure to do 3 days of 45 minutes brisk walking to build up a foundation of cardio fitness first. BEFORE TRAINING Don't eat. You should wait 2 hours after the last meal before training. DRINK. Drink a glass of water and take a small bottle of water with you. You must drink before the first half hour of training to avoid aches. Warm up : 5 minutes of walking fast before cardio or 5 minutes of moving your head in circles, arms, shoulders, hips and hips, flat back/ round back, squats. Do it slowly breathing well. The warming up allows the muscles and the joints to get ready before working. It helps you avoid the pain, it is necessary. DURING THE TRAININGS Use a timer. Each set of 3 movements must be done in 10 minutes. You will continue with 3 other circuits. This timing must be respected because it indicates the good pace to respect to make the movements with security and efficiency. At first, you may not have the time to do everything or on the contrary you will go too fast. Take your time to do it. Do the 3 exercises with no much break, just the time to check your position. Between each circuit, you will have a 2 minutes break, stand up or sit down and don't move too much. Let your body recover, breath and start again. DRINK when you feel like it. Open the window if you train inside and put on light clothes. If you dress too warmly, you will be hot and faint. AFTER THE TRAININGS Stretch up without forcing. 2 to 3 minutes are enough for the muscles to cool off. If you stretch too much after contracting a lot your muscles you will have pains. You'd better stretch up for a complete hour to gain flexibility. You can eat from 30 minutes to 2 hours after the session. It's the way you will help your body recover and enjoy the guide. Take a hot shower Hot water helps you recover. monday week 1 ABS & LEGS Every accomplishment start with the decision… to try ! bridge ad bikes* plank 20 lenteS / 20 rapides 20 reps 3 reps / 20 sec circuit*2 - total : 10mn sit ups* ad bikes* sumo squat 20 reps 20 reps 20 reps circuit*2 - total : 10mn single leg hip raise squat plank 20 reps par jambe 40 reps 6 reps / 20 sec circuit*1 - total : 10mn *Take your time and make the movement without run-up. It is the abs which make all the work, not the nape of the neck, nor the top of the back ! squat Stand up, keep your back straight and legs and step vertically between your shoulders. Bend your two knees puling your butt backwards. Lower the butt backwards pushing your knees outwards. Stop when your thighs are perpendicular to the calves. sumo squat Stand with your feet 6-12 inches wider than your shoulders and point your toes outward at around a 45° angle. Keeping your weight in your heels, slowly lower your bodyweight down. Make sure that your knees do not go over your toes. Lower your hips until your thighs are at least parallel to the ground (or as close as you can get), then slowly return to a standing position. plank Lower both your forearms to the ground so that both your elbows and fists are flat to the ground. Your palms should be balled up, and directly underneath your shoulders. Curl your toes under and engage your abs by tilting your pelvis and pulling your belly button toward your spine. Straighten your body but keep your neck and spine neutral. ad bikes Lean on the back, hands behind your neck. Bend your knees, knees close to your chin while your other knee is stretched. Change legs to practice on both of them then swap as if you were cycling. bridge Lie on your back with your knees bent and your feet flat on the floor. Keeping your torso in one flat piece, press your feet into the mat and squeeze your butt as you lift your hips up off the mat. Exhale : Maintain Neutral Spine as you come back down to the mat. sit ups Lie down on the back, bend your legs, feet on the floor, hands crossed on the head. Lift up your torso to shape a V with your thighs, hold it breathing out. Lie back and repeat. single leg hip raise Lie on your back with your knees bent and heels flat against the floor. Keep your feet hip-width apart. Take one leg off the ground and straighten it completely. Tighten your stomach and press your remaining heel into the floor, driving your hips upwards and finishing the movement by squeezing your glutes. Return to the ground and repeat. On continue notre Top Body Challenge month ! Si la semaine dernière on vous proposez une introduction au Top Body Challenge, cette semaine, on rentre dans le vif du sujet avec une série type de parcours hebdomadaire du TBC semaine 1 ! Vous cherchez tant bien que mal sur le net des top body challenge pdf gratuit pour avoir un aperçu du programme ? Nous nous occupons de tout en vous proposant une semaine type du TBC gratuitement ! Qu'est-ce que le Top Body Challenge ? Pour rappel le TBC, c'est 3 entraînements de 30/40min par semaine (lundi, mercredi et vendredi). Chaque entraînement comprend 9 exercices, divisés en 3 parcours avec des entrainements full body en programme fractionné. Retrouvez 3 exercices à programmer dans votre semaine : Lundi : Abdos & cuisses Mercredi : Total corps Vendredi : Bras & fessiers C'est parti pour vos séances de sport de la semaines ! Lundi – TBC semaine 1 : Abdos & cuisses Un programme fractionné avec des exercices abdo et jambes pour muscler les cuisses ! Mercredi – TBC semaine 1 : Total corps Un programme fractionné full body sans matériel ! Vendredi – TBC semaine 1 : Bras & fessiers Un programme fractionné avec des exercices fessiers pour avoir de belles fesses pour l'été, combinés à des exercices pour muscler les bras ! Vous tenez le bon bout ! Mais pour maigrir faire seulement du sport ne suffit pas… Afin d'obtenir des résultats visibles, il est important de ne pas faire l'impasse sur votre nutrition ! Avez-vous pour habitude de boire des tisanes ? Non ? On vous donne de bonnes raisons pour vous convaincre de vous y mettre ! TBC : Tisanes et infusions bien-être Les bienfaits de boire des tisanes et infusions bio : Si vous avez du mal à boire de l'eau, les tisanes vont vous aider à boire et vous hydrater ! Une multitude de parfums sont possibles ! Les tisanes drainent et éliminent les toxines ! Elles facilitent également la perte de poids ! De plus, il existe certaines formules conçues spécifiquement pour vous accompagner dans votre cure minceur en période de fitness challenge ! En cette période de fitness challenge on vous donne notre tisane coup de coeur ! On adore la Tisane Minceur Détox The French Herborist aux plantes anisées et mentholées ! Cette infusion complétera parfaitement votre régime alimentaire détox et vous apportera de multiples bienfaits complémentaires : Draineur de l'organisme Elimination des toxines Élimination des dépôts excessifs de graisses Facilite le transit intestinal Perte de poids Commandez la tisane minceur The French Herborist et retrouvez toute leur gamme sur leur eshop ! Après tous ces efforts vous avez bien mérité de profiter de votre weekend ! Profitez de votre temps libre samedi ou dimanche pour une pause gourmande Mes Petites Folies avec nos glaces végétales et allégées en sucres qui n'affecteront pas votre cycle Top Body Challenge ! 0 ratings0% found this document useful (0 votes)646 viewsThis document provides information about a 6-week bikini body challenge program designed to help sculpt an ideal bikini body shape. The program focuses on tightening the waist and building t...SaveSave BBR 6 Week Bikini Body Challenge HOME For Later0%0% found this document useful, undefined TOP BODY CHALLENGE - Programme d'entraînement - OBTENEZ UN CORPS AU TOP EN MOINS DE 12 SEMAINES top body challenge / 1 product disclaimer L'ouvrage Top Body Challenge (ouvrage) a été écrit par la société Bikini Mission Possible. Ce programme d'entraînement a été écrit avec la collaboration d'un coach diplômé d'Etat. 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. Les informations fournies dans ce livre visent à donner des recommandations générales pour être plus tonique et exercer du mieux possible des exercices physiques. Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soi- gner 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 le l'ouvrage. Les informa- tions relèvent des différences d'opinion des professionnels, de l'erreur humaine en préparant cette information et des situations propres à chaque individu. La société 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 sour 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 acquière 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. Retrouvez-moi sur www.soniatlev.com top body challenge / 2 Sonia tlev Paris, France Ambassadrice Fitness / Blogueuse Fitness et Bien-être Créatrice du «Top Body Challenge Guide» Battante et curieuse, je n'avais aucune idée de l'aventure qui m'attendait lorsque je me suis lancée dans le domaine du fitness en 2010 ! Et pourtant, ma vie a totalement changé depuis. J'ai trouvé ma vocation ! Le sport est deve- nu partie intégrante de ma vie, et je m'y suis ainsi investie à 100%. Je conseille et entraîne chaque jour par de simples vidéos d'exercices physiques plus d'1,5 million de personnes via les réseaux sociaux Instagram et Facebook. Grâce aux milliers de témoignages que j'ai reçus et par ma propre expérience, j'ai constaté qu'être organisé et encadré était le meilleur moyen d'atteindre ses objectifs, et de rester concentré sur son but. Dès lors, j'ai compris que les personnes sollicitant mes conseils et entraînements sportifs avaient besoin d'un guide complet leurs per- mettant, étape par étape, de travailler des parties du corps ciblées, en rapport avec leurs objectifs, pouvant être suivi à domicile, à des horaires flexibles, sans boulever- ser leur mode de vie. Les principaux objectifs des personnes que j'ai pu rencontrer, aider et dont j'ai re- cueilli les témoignages sont : un corps sain, harmonieux, ferme, finement dessiné, loin des muscles volumineux. Afin d'avoir une approche complète, j'ai donc choisi d'accompagner ce programme d'un plan de nutrition et d'hygiène de vie que je considère indispensable pour obtenir des résultats concrets et durables. Voici le fruit d'un long travail permettant à chacun, dans le monde entier, de progresser et devenir à son tour une source d'inspiration. avec la participation de lucile woodward Experte du fitness en France Professeur de fitness diplômée d'état Journaliste et blogueuse Journaliste scientifique et coach sportif diplômée d'Etat, je travaille autour de mes deux passions : le sport et l'information. Je présente les Fitness Mas- ter Classes sur YouTube, la plus grande émission de fitness francophone sur le web, avec plus de 20 millions de vues au total. Sur mon blog, je réponds aux questions des internautes autour de leur forme et de leur perte de poids. Mon objectif : aider les gens à se faire du bien sans se faire de mal. Depuis 2010, grâce à la puissance d'Internet et des réseaux sociaux j'aide des milliers - peut-être même des millions - de femmes et d'hommes à retrouver le corps dans lequel ils se reconnaissent et retrouvent confiance en eux. C'est un grand honneur pour moi de collaborer avec Sonia, qui entraîne chaque jour des centaines de milliers de personnes à prendre soin de leur corps. Ce guide va vous permettre de prendre conscience de votre hygiène de vie, de l'améliorer, et de vous entraîner sans risque au quotidien. Bonne lecture, bons entraînements ... Et bienvenue dans votre nouvelle vie ! top body challenge / 3 composition du programme top body challenge / 4 comment perdre du poids et se muscler ? Pour retrouver une silhouette plus tonique, ferme et fine, il est nécessaire de perdre de la masse grasse en général et de muscler son corps. En perdant de la graisse, la silhouette va 'fondre' et diminuer en volume. Mais il est indispensable de muscler également. Autrement, le corps reste mou et les courbes ne se dessinent pas. Les fesses, même si elles ne sont plus celluliteuses, restent tombantes, les cuisses molles et les bras ou le ventre risquent de devenir flasques. En remplissant ces zones avec des muscles fins et toniques, on se garantit un corps harmonieux et bien galbé. La bonne nouvelle, c'est que la construction de muscles favorise la dépense énergétique au quotidien, et donc accélère la perte de masse grasse sur le long terme. Bien entendu, dans le cas où vos exercices sont accompagnés d'une alimentation équilibrée, comme elle est expliquée dans le TOP BODY NUTRITION. EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ? En plus de vos 3 séances de renforcement musculaire hebdomadaires, je vous invite à augmenter votre dépense énergétique en pratiquant 2 sessions de cardio de 45 à 90 minutes chaque semaine. Course à pied, Récap danse, vélo, tennis, foot ... C'est comme vous le souhaitez ! Dans la mesure où vous avez chaud, transpirez et sentez votre cœur battre vite et que vous maintenez l'effort pendant presque une heure. Ces sessions de car- 2 sessions dio doivent être pratiquées les jours où vous ne faites pas de renforcement musculaire, ainsi vous épuiserez de cardio encore plus rapidement les graisses stockées dans votre organisme. de 45 à 90 minutes chaque semaine Cela peut paraître un peu fastidieux au départ. Mais au bout de 2 à 3 semaines, vous verrez : c'est comme une " drogue, et on ne peut plus s'en passer ! Bienvenue dans votre nouvelle vie ! Je suis mince, " mais je veux gagner des vraies formes et des muscles. Etre mince, ne veut pas forcément dire avoir des formes parfaites ! Beaucoup de filles au poids 'parfait' sur la balance ont en réalité de la cellulite, et des zones molles. Si vous êtes dans ce cas, vous muscler vous aidera à gagner en assurance et en solidité mentale et physique. Parfois, un corps très mince est un corps qui n'est pas assez musclé, qui peut facilement se blesser lors d'une chute ou d'un effort soudain trop important (déménagement, course derrière un bus, chute dans les escaliers ...) Les exercices de renforcement musculaire de ce guide vont vous permettre de remettre des formes là où il faut tout en lissant la cellulite et l'éliminant petit à petit. EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ? Suivez les 3 séances de renforcement musculaire hebdomadaires, en rajoutant 15 minutes d'activité physique Récap cardio modérée deux fois par semaine - pour dépenser plus d'énergie, éliminer la cellulite et avoir un cœur en pleine forme. Cela peut-être de la marche rapide par exemple, mais pourquoi pas un autre sport : roller, vélo, danse, ou corde à sauter ... les haltères Au fur et à mesure de votre progression, au bout de 3 semaines normalement, vous devrez ajouter des poids 2 x 2 kg en plus lors de vos entraînements. Car le poids de votre corps ne sera pas suffisant pour vous faire gagner de la 3ème des muscles vraiment dessinés. Vous ferez des fentes et des squats avec des haltères dans chaque main. à la 6ème semaine Commencez par 2 x 2 kilos de la 3ème à la 6ème semaine ; puis 2 x 4 kilos les 6 semaines suivantes. 2 x 4 kg Utilisez des lestes sur les chevilles pour les exercices de fessiers à partir de la 4ème semaine. les 6 semaines Ainsi, vos muscles vont gonfler légèrement, car ils vont devenir plus forts, plus toniques. Ne vous inquiétez suivantes pas, vous ne deviendrez pas un body builder ! Ces poids restent tout de même assez faibles et vont juste vous permettre de gagner en tonicité. Votre corps va rapidement se dessiner et vous ne pourrez plus vous passer de ce guide ! top body challenge / 5 Les exercices de renforcement musculaire visent à construire des QU'EST-CE QU'UN ENTRAÎNEMENT muscles plus solides. Ils prennent forme et dessinent une silhouette DE RÉSISTANCE MUSCULAIRE ? harmonieuse et tonique. Un corps qui n'est pas musclé est un corps fragile, mou, avec une peau gondolée et de la cellulite apparente. Ce programme va principalement cibler des grands muscles Le renforcement musculaire proposé dans ce programme va vous comme les quadriceps, les fessiers, les abdominaux ... Donc en aider à construire des muscles fins, toniques, adaptés à votre phy- pratiquant les séries vous serez vite essoufflés, et ressentirez peut- sionomie. La création de ces muscles va engendrer une meilleure être au départ des tremblements, une perte de force. C'est normal ! Au circulation sanguine et une sorte de drainage interne permanent : fur et à mesure vous progresserez et serez de plus en plus à l'aise avec comme une crème anti-cellulite intégrée qui fonctionnerait 24h/24 ! les exercices. Vous constaterez les premiers résultats sur votre corps au bout de 2 à 3 semaines. Vous vous sentirez également plus forts, plus résistants Au bout d'un mois, vos muscles vont augmenter le métabolisme de votre et aurez moins de risque de vous blesser dans tous les organisme. C'est-à-dire que même au repos, vous consommerez plus de sports et toutes les activités physiques que vous entre- calories qu'avant, pour entretenir ces cellules musculaires. Vous êtes lancés prendrez dans le futur. !! Ne vous arrêtez pas surtout, car la fonte musculaire est aussi rapide que sa création. Qu'est-ce que le cardio ? Pour obtenir une silhouette plus dessinée, il faut perdre Le cardio signifie en réalité faire fonc- A raison de 2 à 3 fois par se- de la masse grasse. Ce destockage des graisses fonc- tionner son cœur et ses poumons à maine, le cardio va doucement tionne lorsque le corps dépense plus d'énergie qu'il n'en haut régime pendant plus de 30 mi- aider le corps à puiser dans consomme. En résumé : manger équilibré et dépenser de nutes. On a chaud, on transpire, on est ses graisses. Au bout de 2 à 3 l'énergie en grande quantité. un peu essoufflé. N'importe quel sport semaines, l'organisme a appris Et pour dépenser cette énergie, il faut bouger !! Bouger à bon peut être pratiqué en cardio. La course encore plus rapidement à les rythme, pendant près d'une heure = c'est le cardio. à pied bien sûr, mais aussi le vélo, la utiliser, et la perte de masse natation, la danse, le tennis, le roller ... grasse est d'autant plus rapide. L'important étant de pouvoir pratiquer Encore une bonne raison pour avec régularité, donc il faut choisir une ne pas abandonner ! activité qui vous plaît ! À QUOI SERVENT LES ÉTIREMENTS ? Lorsque l'on construit des muscles et qu'on les fait bouger grâce au cardio : ils se contractent en permanence. Résultats, ils sont un peu douloureux (ce sont les courbatures) et restent un peu contrac- tés (ils apparaissent gonflés et durs sous la peau). Par conséquent, il faut les étirer. Des muscles souples sont des muscles al- longés et fins qui recouvrent toute la partie de l'os sur lequel ils reposent. Les étirements font également circuler le sang dans les muscles, les déchargeant des toxines accumulées pendant l'entraînement et diminuant les tensions douloureuses. Enfin, les étirements réguliers (1h complète 2 à 3 fois par mois) permettent de gagner en amplitude articulaire. Avoir un corps tonique et souple empêche de se blesser. Finies les tendinites, les déchirures et les entorses ... Vous pourrez continuer à vous entraîner toute votre vie, sans avoir à faire de pause pour cause de blessure !! top body challenge / 6 AVANT LES ENTRAÎNEMENTS Ne mangez pas. Il vaut mieux attendre 2 heures après le dernier repas avant de s'entraîner. Buvez. Buvez un verre d'eau et prenez une petite bouteille d'eau avec vous. Il faut boire dès la première demi-heure d'entraînement pour éviter les courbatures. Echauffez-vous. 5 minutes de marche rapide avant le cardio ou 5 minutes de cercles de tête, cercles de bras, cercles d'épaules, cercles de hanches, dos plat / dos rond, flexions de jambes. Sans vitesse, en respirant bien. L'échauffement permet aux muscles et aux articulations de bien se préparer avant de travailler. Et de plus il permet d'éviter de se blesser. Il est donc INDISPENSABLE !! PENDANT LES ENTRAÎNEMENTS Utilisez un minuteur. Chaque circuit doit être minuté et doit être fait en 10 minutes maximum. Vous enchaînerez 3 circuits différents. Ce timing est à respecter car il vous indique la bonne vitesse d'exécution des mouvements pour allier sécurité et efficacité. Au départ, vous n'aurez peut-être pas le temps de tout faire ou au contraire, serez allé trop vite. Vous y arriverez mieux au fur et à mesure !! Enchaînez les 3 exercices sans trop de pause, juste le temps de bien vérifiez votre position. Entre chaque circuit, vous aurez 2 minutes de pause. Restez debout ou assise et ne bougez pas trop. Laissez vraiment votre corps récupérer. Respirez ... Et repartez ! Buvez Buvez dès que vous en avez envie. Aérez bien la pièce si vous vous entraînez à l'intérieur et découvrez-vous si vous avez chaud. Ne portez pas de vêtements trop couvrants pour suer d'avantage. Vous risquez le coup de chaud et l'évanouissement. APRÈS LES ENTRAÎNEMENTS Etirez-vous sans forcer. 2 à 3 minutes suffisent pour ramener les muscles à leur état initial. Si vous vous étirez trop, juste après avoir beaucoup contrac- té vos muscles, vous risquez la déchirure ou le claquage. Il vaut mieux s'étirer dans une séance complètement à part : 1 heure complète pour gagner en souplesse. Vous pouvez manger dans les 30 minutes à 2 heures qui suivent la séance. C'est ainsi que vous aiderez votre corps à mieux récupérer et profiter au maximum de ce guide. Prenez une douche chaude. L'eau chaude aide à la récupération musculaire. top body challenge / 7 LES RÈGLES À SUIVRE Afin d'atteindre vos objectifs dans de bonnes conditions, il y a quelques règles simples à suivre. Pour respecter son corps et lui donner les capacités de faire de grandes choses, il faut manger sai- nement. Stop aux régimes excessivement restrictifs ; le corps a des besoins nutritionnels qu'il faut satisfaire afin d'acquérir des résultats maximum. C'est pour cela que je vous conseille mon GUIDE DE NUTRITION et VIE SAINE : Il vous servira non seulement pendant ces 12 semaines d'entraînement, mais aussi pour la suite, en vous apprenant les bases d'une nutrition saine et en vous donnant des conseils de vie pour obtenir et conserver des résultats optimaux. Pendant le programme, d'autres facteurs sont indispensables pour réussir : Le sommeil, le stress et l'alcool jouent un grand rôle. Mettez toutes les chances de votre côté et abordez ce programme comme une chance de pouvoir enfin obtenir le corps sain et harmonieux tant désiré. Organisez-vous, préparez vos repas à l' avance, et ne laissez pas de place aux mauvais jours. En ce qui me concerne je n'ai jamais bu d'alcool, ni pris de drogue, ou fumé. Je tiens à garder mon corps en bonne santé, et je vous encourage vivement à en faire autant, surtout durant ces 12 semaines d'entraînement. " La réussite est en chacun et chacune d'entre nous, soyez inspiré(e) et inspirez les autres ! " Quand verrai-je les résultats ? Si vous suivez ces entraînements en plus d'une alimentation équilibrée telle que le programme TOP BODY NUTRITION la décrit, vous commencerez à voir des résultats sur votre physique dès la fin de la 3ème semaine. Ce sont les 3 premières semaines les plus dures ... Ne lâchez pas avant que les résultats ne se fassent vraiment ressentir ! Les résultats seront encore plus probants vers la 6ème semaine avec une perte de poids, pour celles et ceux qui en ont besoin, ainsi qu'une diminution vraiment visible de la cellulite. De la 6ème à la 12ème semaine vous continuerez à sculpter votre corps et vous affinerez votre silhouette. Ce sont les dernières semaines de finition ! top body challenge / 8 LES 10 RÈGLES SAINES Avoir un corps au top de sa forme, ce n'est pas uniquement être canon en maillot de bain ! Lorsque l'organisme est sain à l'intérieur, cela se voit à l'extérieur. Une bonne alimentation, une bonne hydratation, un sommeil récupérateur sont les clés d'une jolie peau, d'une bonne mine et d'une énergie débordante ! En pratique, voici 10 règles à adopter au quotidien pour être au top et le rester sans efforts : -1- -6- Manger 3 légumes et 2 fruits par jour. Préférez-les de saison, Pas de grignotage avant de se coucher ! C'est la pire heure pour en fonction de là où vous habitez. Les fruits et légumes les plus stocker. Donc après le dîner : on se brosse les dents et on ne frais possibles sont les plus riches en vitamines !! Et la saisonna- mange plus jusqu'au lendemain matin. lité permet de varier et de ne jamais se lasser. -7- -2- Faites-vous plaisir ! Un repas « craquage » est autorisé toutes Eviter l'association viande + féculents. Très souvent la consom- les 2 semaines. Autrement, il est trop difficile de résister et le mation de protéines et de glucides favorise les ballonnements corps se met en mode « stockage » car il a peur de manquer. et les gonflements du ventre. Pour des bons abdos : c'est viande Rappeler à son corps - de temps en temps - que l'on n'est pas + légumes ou féculents + légumes en situation de famine lui permet justement de ne pas stocker ! -3- -8- Marcher un maximum. Dès que cela est possible, marchez plu- Eviter les sodas. Les boissons sucrées sont les pires ennemies de tôt que de prendre la voiture ou les transports en commun. Se la ligne et de la forme en général. Le sucre qu'elles contiennent déplacer en extérieur vous donnera bonne mine et une énergie endorment dans les 2 heures suivant la consommation et pro- d'enfer ! voquent des réactions hormonales qui augmentent l'appétit. De l'eau, de l'eau, de l'eau ! -9- -4- Se masser les muscles. Il est fort possible que vous ayez des Boire 1,5L d'eau par jour au minimum !! Cela correspond à courbatures les premières semaines ! La meilleure solution, c'est 8 ou 10 verres d'eau par jour. de se masser avec une huile à l'arnica. Doucement, sans forcer, appuyez et faites pénétrer l'huile lors d'un massage de 5 à 10 minutes sur les zones douloureuses. -5- - 10 - Dormir 8 heures par nuit. Et oui, le sommeil rend belle ! C'est S'étirer 2 à 3 fois par mois pendant une heure. Ne négligez pas votre meilleur anti rides et coupe-faim ! Toutes les études scien- les étirements ils vont vous aider à garder des muscles fins et tifiques sur le sujet montrent que le sommeil récupérateur di- bien répartis sur toute la surface du membre qu'ils recouvrent. minue la sensation de faim. Dormez et vous mincirez ! Vous gagnerez aussi en amplitude articulaire et aurez moins de risque de vous blesser. top body challenge / 9 avant de commencer ce guide Pour vous motiver et apprécier pleinement vos futurs résultats au fil du temps, prenez-vous en photo ! Les photos sont en effet la meilleure façon de vous encourager car elles ne trompent pas. Elles vous rappelleront chaque jour les progrès accomplis. Quelques astuces simples pour plus d'efficacité : -1- Prenez des photos de chaque zone de votre corps avant de commencer le programme. -2- Choisissez un endroit familier, afin que vous puissiez les prendre toujours au même endroit pendant votre parcours. -3- Assurez-vous de toujours prendre les photos dans les mêmes circonstances. -4- Deux photos minimum : une vue de face, la seconde de côté, les pieds proches l'un de l'autre. D'autre part, il y a 3 règles auxquelles je tiens particulièrement pendant le Top Body Challenge : -1- Ne pas se peser chaque semaine ou prendre ses mensurations trop fréquemment, car cela peut affecter votre motivation. Parfois vous pouvez prendre du poids mais cela est dû aux muscles qui travaillent et non à de la prise de graisse. -2- Ne pas sauter de repas et manger sainement, car votre corps a besoin de prendre des forces. -3- Ne jamais comparer vos résultats avec ceux d'autres personnes, et rester concentré sur ses propres changements. LE PARTAGE D'EXPÉRIENCES : POUR TENIR SES OBJECTIFS ET RÉUSSIR SON CHALLENGE Pour accomplir un changement, l'Homme a besoin de croire en sa capacité à y arriver. Partagez vos résultats et expériences ! Il est donc très important d'aller voir ceux qui ont réussi ! Ainsi, Je serais ravie de vous soutenir vous aurez la ferme conviction que vous pouvez réussir et inspirer d'autres personnes à réussir à et voir vos résultats ! leur tour. Tagguez moi à : Pour ce faire, recherchez les hashtags #soniatlevfitness et #topbodychallenge sur Instagram ou Facebook, afin de voir toutes les transformations ! Si vous souhaitez à votre tour être diffusée sur mon @soniatlevfitness instagram (@soniatlevfitness ou @soniatlev) afin d'inspirer des milliers d'autres femmes par vos expé- #topbodychallenge riences, tagguez moi à @soniatlevfitness puis utilisez les hashtags #soniatlevfitness et #topbodychallenge sur chaque photo de vos résultats ou entraînement. Ainsi, je pourrai suivre avec fierté vos parcours et je partagerai vos photos auprès de ma communauté. top body challenge / 10 VOUS ALLEZ BIENTÔT COMMENCER Voici comment vos entraînements vont se dérouler. Chaque semaine, vous vous entraînerez trois fois en renforcement musculaire selon les entraînements proposés dans le guide. Si vous avez besoin de perdre du poids, vous suivrez également deux entraînements cardio par semaine. Si vous avez besoin de reprendre des formes, vous augmenterez les charges (en utilisant des haltères) à partir de la 3ème semaine. Plus deux séances de cardio Ne brûlez pas les étapes, et respectez bien la progression des séances. Au départ, vous aurez peut-être une impression de facilité. Tant mieux pour vous ! Mais prenez votre temps, ajustez vos positions, demandez même parfois à un ami de vérifier votre bonne exécution des mouvements comme sur les photos. Vous aurez certainement chaud et pourrez être essoufflée pendant les séances de renforcement musculaire. C'est normal ! Vos muscles travaillent et votre cœur et poumons doivent les nourrir en sang et en oxygène. Ce guide a été conçu pour qu'à chaque séance vous travailliez tout votre corps à la fois, en sollicitant beaucoup de muscles différents. Ainsi, l'entraînement est un peu cardio il vous fait dépenser un maximum d'énergie et donc brûler beaucoup de calories ! DÉROULEMENT DES SEMAINES Les entraînements sont composés de 9 mouvements à exécuter sous forme de trois circuits de trois exercices. Chaque circuit doit lexique être réalisé en 10 minutes et minuté, pour être fait dans les temps et Chaque session de renforcement musculaire est éviter les pauses. composée de trois circuits. CIRCUIT 1 : Répéter la séquence des trois exercices deux fois de suite Les circuits 1 & 2 sont à répéter deux fois, le circuit 3 en 10 minutes est à réaliser une seule fois . CIRCUIT 2 : Répéter la séquence des trois exercices deux fois de suite Chaque circuit doit être réalisé en 10 minutes et minuté. en 10 minutes Entre chaque circuit vous avez 1 à 2 minutes de repos. CIRCUIT 3 : Répéter la séquence des trois exercices une fois de suite Entre chaque exercice vous avez 20 secondes de récupé- en 10 minutes ration. L'entraînement dure au total 30 minutes. Sets = nombres de series la semaine 1 est unique Reps = répétitions la semaine 2 est unique Rest= temps de repos les semaines 3&5 sont les mêmes Circuits = enchainement de trois exercices les semaines 4&6 sont les mêmes Plank = planche, vous disposez de 20 secondes de les semaines 7&9 sont les mêmes les semaines 8&10 sont les mêmes repos entre chaque répétitions. la semaine 11 est unique la semaine 12 est unique Ne sautez pas un entraînement ou n'en remplacez pas un par un autre sous prétexte qu'il ne correspond pas à vos objectifs physiques. Même si vos bras ou vos abdos vont donnent satisfaction, je vous conseille de les travailler afin d'obtenir une silhouette parfaitement harmonieuse, de gagner en tonus global et d'éviter les blessures. top body challenge / 11 plan cardio Si vous avez besoin de perdre du poids, vous aurez besoin de compléter les entraînements de ce guide avec 2 séances de cardio par semaine. Ce plan de progression cardio se base sur la pratique de la course à pied. Mais si vous préférez nager, pédaler, faire du roller ... C'est comme vous le voulez ! Basez-vous sur les allures proposées pour évoluer dans votre pratique. Allez-y en fonctions de vos sensations. Allure lente : Séance 2 : 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner 5 Aucun essoufflement, effort facile que l'on peut mainte- fois : 2 minutes course rapide, 2 minutes course lente. Terminer nir pendant une heure sans problème. avec 10 minutes à allure modérée. Allure modérée : Petit essoufflement, permettant toutefois de maintenir Week 6 une conversation pendant l'effort. Séance 1 : 45 minutes de course à allure modérée Allure rapide : Séance 2 : 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner 5 Essoufflement au bout de 2 à 5 minutes d'effort. Rythme fois : 2 minutes course rapide, 2 minutes course lente. Terminer cardiaque très accéléré. avec 10 minutes à allure modérée. Allure très rapide : Essoufflement très rapide dès 1 minute d'effort, comme Week 7 lors d'un sprint. Effort supra maximal. Séance 1 : 50 minutes de course à allure modérée Séance 2 : 60 minutes de course à allure lente. Week 1 Week 8 Séance 1 : 30 minutes d'alternance marche / course à pied. 5 Séance 1 : 50 minutes de course à allure modérée minutes de marche rapide - 3 minutes de course à pied. Séance 2 : 10 minutes de course à allure modérée. Puis alterner Séance 2 : 30 minutes d'alternance marche / course à pied : 5 5 fois : 2 minutes course rapide, 2 minutes course modérée. Ter- minutes de marche rapide - 3 minutes de course à pied miner avec 10 minutes à allure modérée. Week 2 Week 9 Séance 1 : 40 minutes d'alternance marche / course à pied : 3 Séance