Body Challenge



28 jours de Sport



« QUE VOS CHOIX SOIENT LE REFLET DE VOS ESPOIRS ET NON DE VOS PEURS » Nelson Mandela



Alexandre & Bénédicte



Je m'appelle Alexandre et je suis coach sportif. Je vous présente ma sœur Bénédicte, hypno thérapeute et coach de vie.

Nous avons allié nos deux métiers pour créer ce programme de motivation.

Nous préparons votre corps et votre esprit à obtenir votre objectif sportif.

Ce e-book contient:

- Un suivi détaillé pendant 28 jours
- Des séances de sport guidées
- Des séances de motivation à lire et écouter

Lorsque vous verrez ce bouton, cliquez dessus pour voir la vidéo associée



Lorsque vous verrez celui-ci, cliquez dessus pour lire un article correspondant.

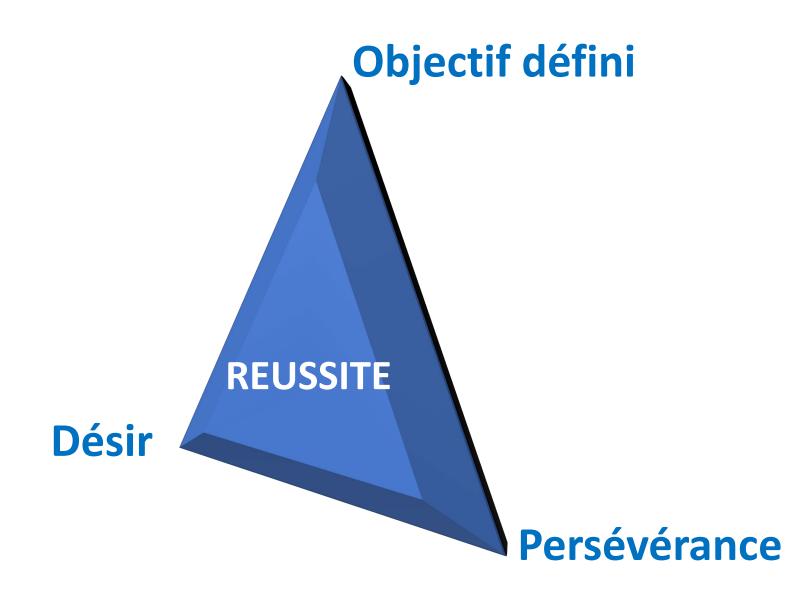




Transformez votre corps grâce à votre volonté

C'est la capacité de prendre des décisions avec fermeté et de les mener à leurs termes sans faiblesse, en surmontant tous les obstacles.

Le triangle de la réussite



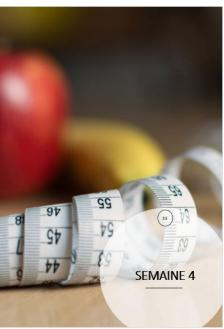
SOMMAIRE

Cliquez sur une image pour accéder directement à votre semaine de sport











JOUR 1 5 conseils pour réaliser un squat





Puis, réalisez cette séance :

6 séries de

Débutant : 10 répétition de Squat
Intermédiaire : 15 répétition de Squat
Confirmé : 25 répétition de Squat

Repos de 30 secondes entre les séries de Squat

JOUR 2 : Motivation à regarder Tout commence par une pensée

Une pensée est véritablement un fait puissant lorsqu'elle allie un objectif défini, la persévérance et le désir.

Tout commence par une pensée et c'est la première étape de ce programme.

Vous devez avoir un objectif en tête pour ensuite prendre une décision en fonction de votre objectif.





JOUR 3 Renforcez vos abdominaux



3 séries de

Débutant : 15 répétitions par jambe
Intermédiaire : 20 répétitions par jambe
Confirmé : 30 répétitions par jambe

Prenez un repos de 20 secondes entre les séries.

Débutant suivez cette vidéo en support



JOUR 4: Motivation

Ancrer votre désir de réussir

Vous devez alimenter le désir de réussite de votre objectif.

Une pensée est véritablement un fait puissant lorsqu'elle allie un objectif défini, la persévérance et le désir.



Prenez 1 minute de votre temps chaque jour pour vous répéter votre objectif

Faite-le si possible à voix haute et plusieurs fois.

Bénédicte VANCAEYZEELE (hypnothérapeute professionnelle) vous explique comment appliquer un Mantra pour atteindre votre objectif sportif.

Parfois, il suffit d'une phrase pour se sentir pousser des ailes. Un mantra est choisi avec soin pour vous donner l'envie de gravir des montagnes et d'arriver au sommet.

Quel que soit votre projet, vous allez y arriver. Croire en soi et mettre toutes les chances de son côté, voilà la clé du succès.



Lire des **mantras positifs** pour être plus motivé, voilà une bonne résolution qui apporte son lot de bonne humeur !

Pour que ces mantras soient vraiment efficaces, ils doivent être visibles. Alors, on les écrits sur des petits papiers et on les colle sur le frigo, au-dessus de son miroir, sur la porte des toilettes...

A chaque <u>petite baisse de moral</u>, il nous suffit de lever la tête et de les lire.

A la clef, un vrai **boost de motivation**.

On peut aussi s'en servir pour rebondir après un mauvais faux pas et se redonner confiance pour <u>surmonter sa peur de</u> l'échec.

Exemple De Mantra pour vous aider:



La chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé.

Je suis plus fort que ce que je crois.

C'est en tentant que je repousse mes limites, que je m'étonne.

Je peux augmenter ma volonté quand je veux.

Je suis un but qui a du sens pour moi.

Les meilleures décisions viennent à la fois du coeur et du cerveau.

Écoutez la séance de Bénédicte pour trouver votre mantra



Programmez votre cerveau pour la réussite, offrez-vous cette chance.



Pas de panique : Ce temps vous l'avez lorsque vous vous endormez doucement, tranquillement, blotti dans les draps de votre lit. Vous ne perdez pas ce temps vous le transformez efficacement pour votre bien-être.

Renforcez votre dos avec l'oiseau



4 séries de :

Débutant : 15 répétitions
Intermédiaire : 20 Répétitions
Confirmé : 25 répétitions

30 secondes de repos entre les séries.

Débutant, suivez cette vidéo en support



JOUR 6 : Séance du Blog





Pour obtenir la séance détaillée sur mondefisport.com





Vous êtes l'acteur de votre vie !

Vous allez réussir votre challenge car vous savez que :

- Toute action entraîne une conséquence

Regarder la télé en mangeant des chips a pour conséquence ...
Marcher et me muscler le dos a pour conséquence ...

C'est vous l'acteur de votre transformation

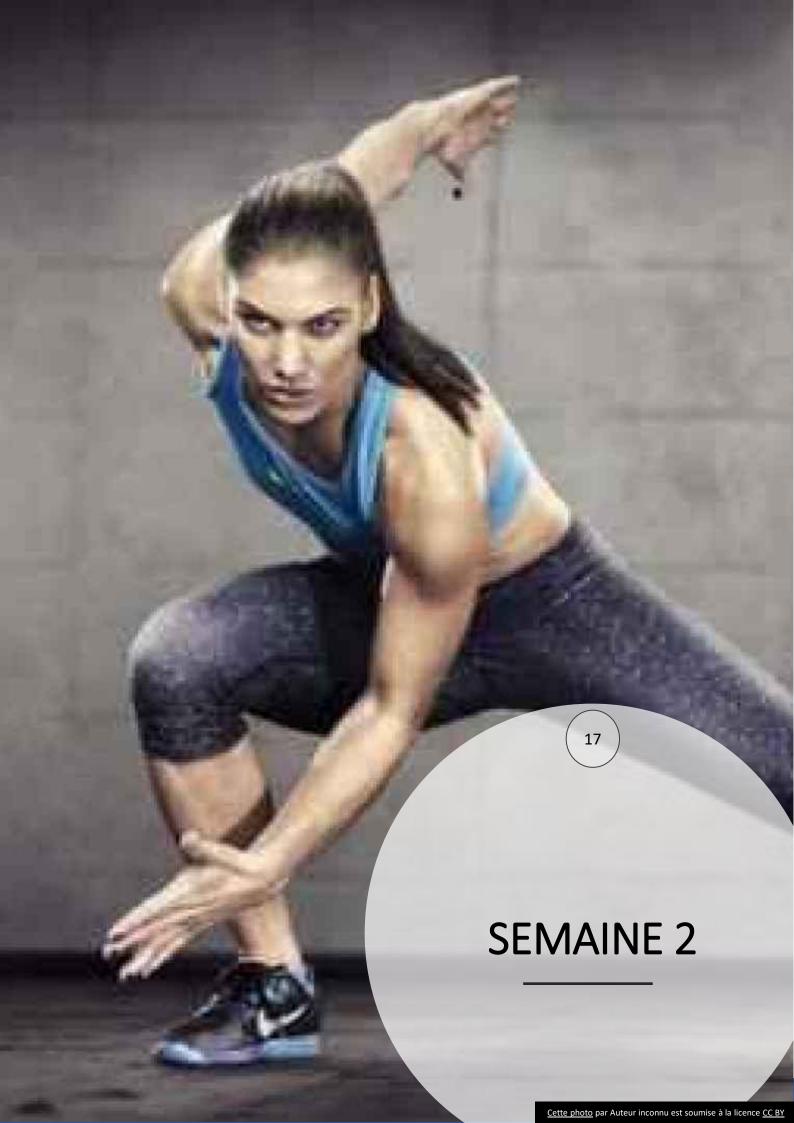
C'est à vous de faire les efforts pour transformer votre corps, c'est à vous de réaliser les exercices pour votre bien-être.

- Suivre le programme avec rigueur permet de réussir

Si vous décidez de ne pas accomplir une tâche, quelques soit votre raison, alors nous ne garantissons pas le résultat.







JOUR 8 <u>Séance Abdos et cuisses</u>

Circuit de renforcement : C'est à vous de jouer avec la vidéo.

Réalisez 3 séries de ce circuit

- 15 répétitions de Squat.
- 15 répétitions de coude genou opposé à droite
- 15 répétitions de coude genou opposé à gauche
- 15 Oiseaux avec haltère

Prenez 30 secondes de repos entre chaque série





Séance haut du corps avec les push press

Cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir l'article de cet exercice pour les épaules.



Réalisez 4 séries de

Débutant : 10 répétitions de Push Press Intermédiaire : 15 répétitions de Push Press Confirmé : 20 répétition de push press

Prenez 45 secondes de repos entre chaque série

Motivation pour faire plus d'exercice

Ecoutez la séance de Bénédicte pour faire plus d'exercice :





Séance Abdos avec le C-Crunch







Réalisez 4 séries de

Débutant : 15 répétitions de C-Crunch Intermédiaire : 20 répétitions de C-Crunch Confirmé : 25 répétitions de C-Crunch

Prenez 30 secondes de repos entre chaque série

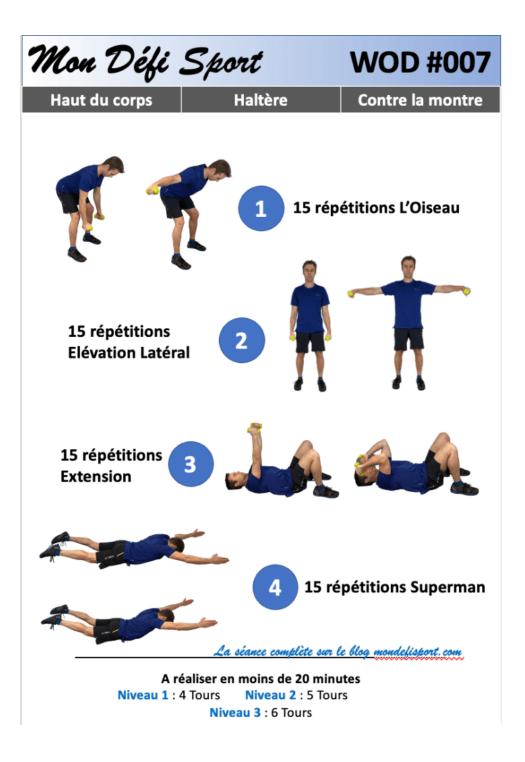
JOUR 12 Séance étirement pour s'assouplir

Visualisez cette vidéo pour réaliser votre séance d'étirement entièrement guidée





JOUR 13: Challenge du blog MDS





Pour obtenir la séance détaillée sur mondefisport.com





JOUR 15: Circuit





Pour obtenir la séance détaillée sur mondefisport.com

L'extension triceps

Cliquez sur le bouton ci-dessous pour découvrir cet exercice qui travaille l'arrière de votre bras.



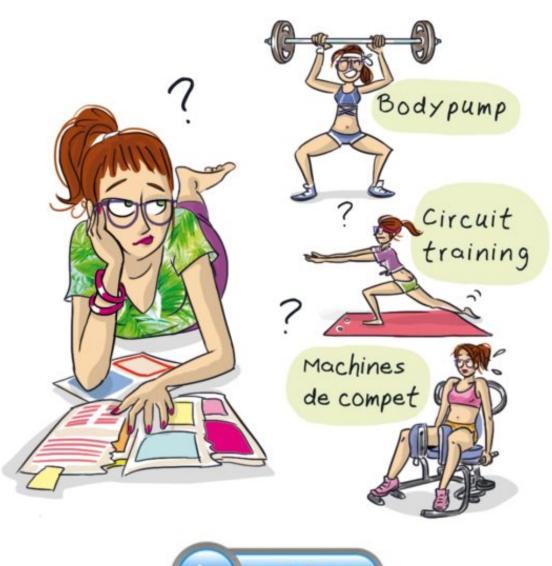
Réalisez 5 séries d'extension triceps

Débutant : 10 répétitions Intermédiaire : 15 répétitions Confirmé : 25 répétitions

15 secondes de repos entre chaque série

JOUR 17 <u>L'hypnose pour vous motiver</u>

Ecoutez la séance de Bénédicte pour être plus motivé :





JOUR 18:5 minutes d'abdominaux





JOUR 19 : Cuisses tonique en 5 minutes





JOUR 20 : Fessiers Bombé en 5 minutes









JOUR 22: Un dos solide





Pour obtenir la séance

JOUR 23 <u>Séance TABATA Cardio</u>





Un petit temps pour soi



Ecoutez la séance de Bénédicte pour vous détendre et vous relaxer.



Circuit Bas du corps en vidéo

Découvrez votre séance vidéo circuit bas du corps niveau intermédiaire, Cuisses et Fessiers Tonique





Séance Abdominaux

Voici une vidéo associant le Gainage Ventral et le Cross crawl pour renforcer vos abdominaux.

Le tout autour d'une piscine pour vous faire rêver.





JOUR 27: Motivation à lire

Le sport : motivation ou volonté ?

Découvrez une enquête intéressante sur la motivation.

A lire comme un livre policier.





