



FITNESS

10 SÉANCES GRATUITES A LA MAISON

Mincir et se muscler
A la maison

REPRENEZ LE CONTROLE DE VOTRE CORPS

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

Nelson Mandela





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

Nous avons créé ce livre numérique pour booster votre
reprise de sport.
Notre objectif est de vous aider à perdre du poids et à vous
muscler à la maison.

C'est le point de départ vers votre réussite Fitness

Vous trouverez dans ce programme :
10 séances de sport à copier et coller
3 bonus pour votre motivation
Un calendrier d'actions pour 30 jours de sport

MON **D**ÉFI **S**PORT

La 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.

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



Calendrier d'action

10 Séances

3 Semaines

Pour tout changer

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Bonus 1 Séance 1	Séance 2	Repos	Séance 3	Séance 4	Repos	Bonus 2
Séance 5	Séance 6	Repos	Séance 7	Séance 8	Repos	Bonus 2
Séance 9	Séance 10	Repos	Séance 6 Séance 7 Séance 9	Séance 8 Séance 4	Repos	Fin du défi Bonus 2 & 3



Acteur **Vie**
de sa

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 ...
Faire du sport 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, quelque-soit votre raison, alors nous ne garantissons pas le résultat.

Ancrer votre désir de réussir

Bonus 1

Alimentez le désir de réussite

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



Bénédicte
(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 écrit sur des petits papiers et on les colle sur le frigo, au-dessus de son miroir, sur la porte des toilettes...

A chaque petite baisse de moral, 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 surmonter sa peur de l'échec.

Exemple De Mantra pour vous aider :



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

Je suis plus fort que ce que je crois

J'irai au bout de mes rêves avec un mental de guerrier

BONUS 1 :

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.





La vidéo est un guide pour effectuer correctement le mouvement du squat.

Réalisez cette séance :

6 séries de

- Débutant : 10 répétitions de Squat
- Intermédiaire : 15 répétitions de Squat
- Confirmé : 20 répétitions de Squat

Repos de 30 secondes entre les séries de Squat

Séance 2

Circuit Bas du corps



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

Séance 3

Coude Genou Opposé

COUDE GENOU OPPOSÉ



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





Réalisez 5 séries d'extension triceps

Débutant : 15 répétitions

Intermédiaire : 20 répétitions

Confirmé : 25 répétitions

30 secondes de repos entre chaque série

Séance 5

L'oiseau



HALTÈRES

DOS



4 séries de :

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

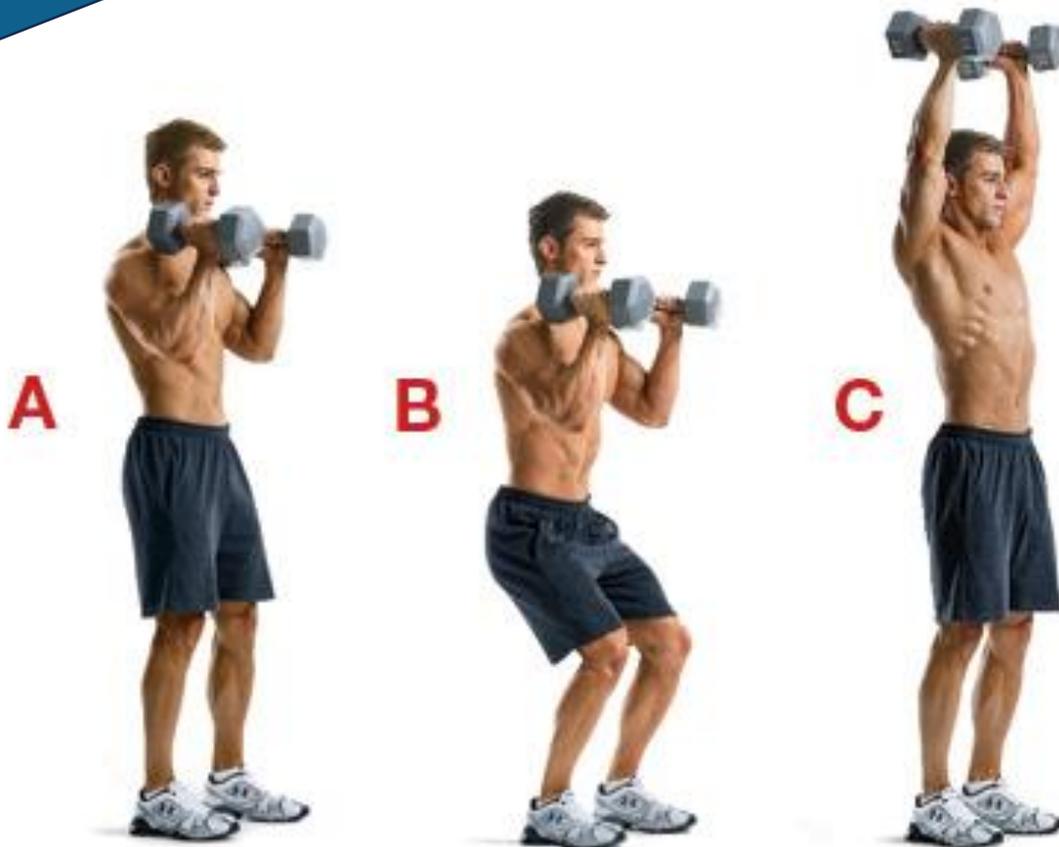
30 secondes de repos entre les séries.

Débutant, suivez cette vidéo en support



Séance 6

Le Push Press



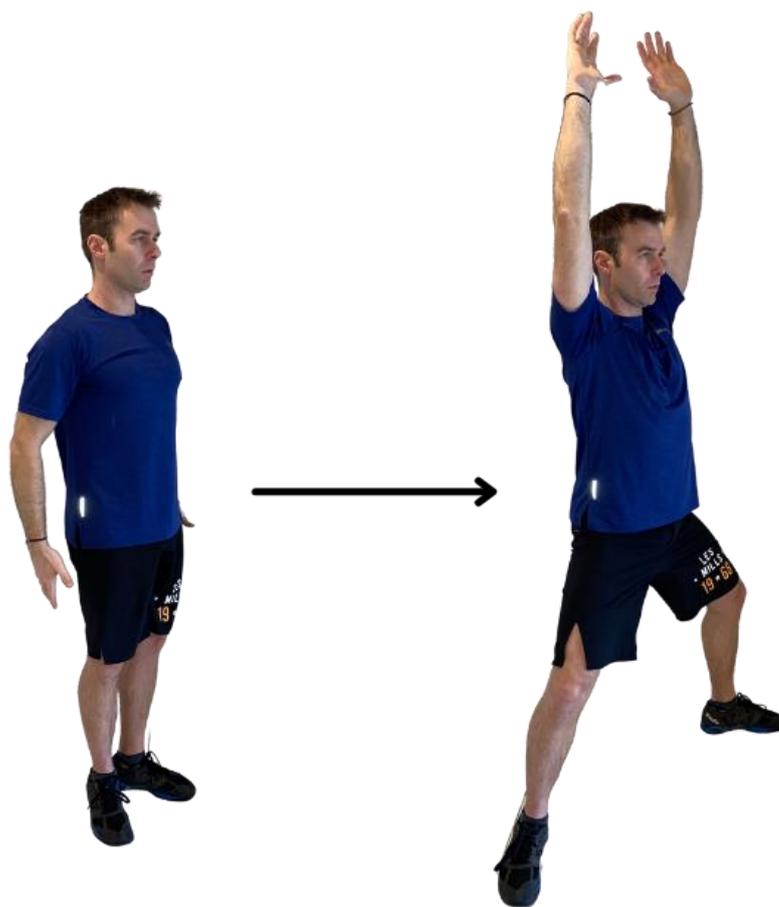
Réalisez 5 séries de

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

Prenez 45 secondes de repos entre chaque série

Séance 7

Le Jumping jack



Réalisez 4 séries de

Débutant :	20 répétitions de Jumping Jack
Intermédiaire :	30 répétitions de Jumping Jack
Confirmé :	40 répétitions de Jumping Jack

Prenez 45 secondes de repos entre chaque série

Séance 8

Abdos & Cuisses

MON DÉFI SPORT - 4 SEMAINES DE MOTIVATION

CIRCUIT TRAINING

JOUR N°8



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 9

Élévation Latérale



Réalisez 4 séries de

Débutant : 10 répétitions

Intermédiaire : 15 répétitions

Confirmé : 20 répétitions

Prenez 45 secondes de repos entre chaque série

Séance 10

Abdominaux

SÉANCE DE 10 MINUTES

Abdominaux autour de la piscine



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.

Bonus 2

Etirement



STRETCHING

20 MINUTES

ADAPTÉ À TOUS

ETIREMENT DOS ET JAMBES



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

Bravo
Vous êtes l'acteur



de votre vie



Bonus 3

**Un petit
temps pour soi**



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



Contactez-nous

alexandre@mondefisport.com

**Pour parler avec un
coach et trouver une
solution
d'accompagnement
adaptée à vos attentes**