

Si vous avez téléchargé cette fiche vous avez très certainement visionné notre vidéo ou lu l'article liés. Si ce n'est pas le cas vous les trouverez en lien juste ici : pour l'[article](#) et la [vidéo](#).

Je tiens à rappeler qu'il ne s'agit pas de transformer votre corps avec seulement d'exercice par jour, mais de **transformer vos habitudes**. De cette façon prendre soin de vous deviendra facile et plaisant, vous permettant d'atteindre tous les objectifs que vous souhaitez.

Conseils pour améliorer vos résultats :

- Faites votre séance le matin pour [économiser votre capital volonté](#)
- Ayez **une routine de mise en pratique** (musique, douche immédiatement après, etc.,...). Plus la routine est ancrée et fixe, plus les résultats sont probants
- **Avant de débiter le programme** notez sur une feuille quels sont vos objectifs à moyen et long terme (6 mois et 2 ans).  
Lorsque vous manquez de motivation relisez cette feuille
- Ayez  **votre prochain programme** au moins 2 semaines avant de terminer celui-ci. De cette façon vous serez de nouveau stimuler. Si vous avez besoin d'aide envoyez-nous un mail !

Ce programme peut être commencé à n'importe quelle semaine (selon votre niveau) et vous devrez vous forcer à le pratiquer **tous les jours de la semaine** sauf le week-end (même si vous devez réduire l'intensité des exercices comme on vous le montre dans la vidéo). Cependant, **respectez votre corps et ne vous blessez pas**. Si vous avez des douleurs anormales ne forcez surtout pas, il est toujours préférable de manquer une session que de rester blessé 3 mois. En cas de blessure les auteurs de cette fiche ne pourront être tenus pour responsable.

**Dans cette fiche vous trouverez :**

- Le programme
- Une fiche de suivi imprimable pour voir votre progression

Pour plus de contenu suivez nous sur nos réseaux sociaux :

- [YouTube](#) : (des conseils et des interviews réguliers)
- [Facebook](#) : (des posts conseils, des citations inspirantes et prochainement des shorts)
- [Instagram](#) : (les mêmes choses que sur Facebook)
- [TikTok](#) : (pour l'instant rien n'est publié mais sous peu des vidéos spécifiques ou des extraits d'interviews ou de nos vidéos, pour des infos condensées)

Quelques informations avant de commencer :

**Les temps de repos sont à la sensation.** L'entraînement doit être fait tous les jours du lundi au vendredi. Possibilité de faire des étirements assouplissements le week-end.

Au début, **si cela est trop difficile**, vous pouvez faire les pompes sur les genoux, ou des demi squats, mais vous ne passez **au niveau suivant que lorsque vous arrivez à faire l'intégralité des mouvements** (ou presque).

**Echauffement** : 2 à 5 salutation au soleil proposez pas [Franck Ropers](#).

Notation :

1 mountain climber = 1 alternance droite et gauche.

**Une série de 5** signifie : 5 pompes – 5 squats – 5 abdos ou mountain climber

	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	Série 7	Série 8	Série 9	Série 10
Semaine 1	5	10	15	15	10	5				
Semaine 2	5	10	15	20	15	10				
Semaine 3	5	10	15	20	20	15	10	5	2 minutes gainage planche	
Semaine 4	5	10	15	20	25	20	15	10	5	
Semaine 5	10	15	20	25	25	20	15	10	2 min chaise + 2 min planche	2 min chaise + 2 min planche

Et voilà, vous avez tout ce qu'il vous faut pour changer vos habitudes.

Pour améliorer vos résultats, répondez à ces questions (en nous envoyant un mail) :

- Quand allez-vous faire votre séance ?
- Quand commencez-vous ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de la faire ? Qu'allez-vous faire si cela arrive ?

Merci pour votre confiance. Si vous avez la moindre question n'hésitez pas à nous la poser par mail !

A très vite ! ☺