



# UN CORPS AU TOP

**12** semaines de HIIT pour  
s'initier et perdre du gras  
pour **UN CORPS AU TOP**

# AVERTISSEMENT

Les conseils tenus dans ce programme d'entraînement et d'alimentation ne sont pas formulés pour répondre à des problèmes de santé de quelques natures que ce soit.

Consultez un médecin avant de commencer ce programme. Si vous rencontrez des douleurs ou autres problèmes, vous devez consulter un médecin.

Les informations données dans ce programme gratuit 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, soigner ou prévenir un problème de santé, quel qu'il soit. Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil de 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.

Je ne donne aucune garantie et ne fais 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 l'ouvrage. Les informations relèvent des différences d'opinions des professionnels, de l'erreur humaine en préparant cette information et des situations propres à chaque individu.

Je 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. Vous avez 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 m'appartiennent. Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquiert ou fait usage de l'ouvrage.

Vous ne pouvez adapter, reproduire ou distribuer des copies de cet ouvrage à des fins financières sous quelques formes que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

Cet ouvrage est totalement gratuit, il ne peut donc être vendu.

Je ne saurais être tenu responsable d'éventuels problèmes survenus en cas de mauvais usage de cet ouvrage.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, pour tous procédés, réservés pour tout pays.

Merci et bienvenue sur ce programme UN CORPS AU TOP !

Vous allez pouvoir profiter de 3 fois 4 semaines d'exercices d'initiation, dans le but de découvrir le HIIT (article « [HIIT KEZAKO ?](#) » sur mon site [WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM](http://WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM)).

Mais également pour perdre du gras tout en renforçant vos muscles pour UN CORPS AU TOP 😊.

Ce programme est inspiré du protocole TABATA et s'effectuera au poids du corps.

Bravo ! Vous allez pouvoir vous dépasser ! Repousser vos limites ! Améliorer votre santé et votre silhouette.

Avec UN CORPS AU TOP, vous allez apprendre à sortir de vos habitudes.

Vous développerez le goût de l'effort, ce qui vous sera utile au quotidien.

Vous en ressortirez plus fort physiquement, mais aussi mentalement.

## **UNE MESURE IMPORTANTE AVANT DE**

### **COMMENCER :**

**Avant de vous lancer dans ce programme, consultez un médecin afin qu'il valide que vous pouvez faire des exercices sportifs en fractionné à haute intensité.**

## AVANT VOS SÉANCES DE HIIT

*L'avantage du HIIT est qu'il peut-être pratiqué presque partout, avec n'importe qui, mais pas n'importe où et surtout pas n'importe comment!*

### Assurez-vous :

D'avoir l'espace suffisant pour vous entraîner en toute sécurité.

Que le sol est solide et non glissant.

Que l'espace est assez aéré.

De ne pas porter de vêtements trop étouffants de type sudation, vous risqueriez le coup de chaud et l'évanouissement.

De ne pas vous entraîner juste après un repas, laissez-vous le temps de digérer.

D'avoir une bouteille d'eau, d'ailleurs, prenez une petite gorgée avant de commencer.

Bref, sécurité et confort avant tout, un bon espace, un bon équipement (basket, tapis, serviettes...) et vous êtes au top.

## Échauffez-vous :

Nul besoin de vous échauffer trois heures, mais au moins 5 minutes.

L'échauffement est capital pour éviter blessures et préparer vos articulations, vos muscles et vous mentalement.

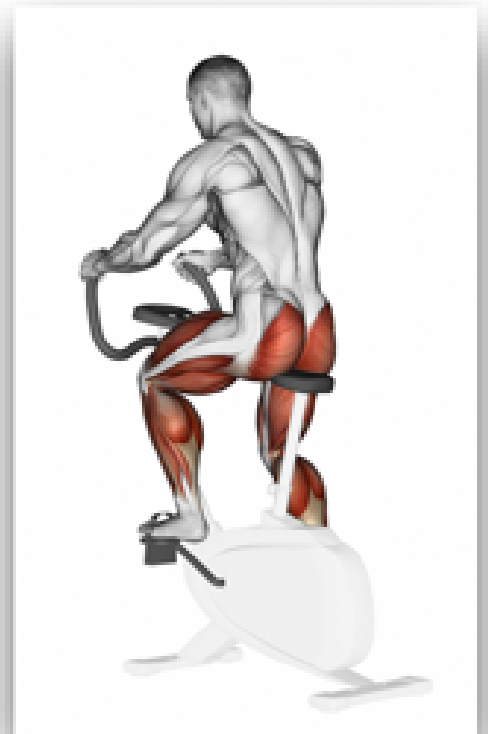
Il est souvent conseillé de faire 5 minutes de vélo en augmentant progressivement la cadence.

Ou bien 5 minutes de marche rapide...

Pour un échauffement complet et de meilleur qualité, je vous invite à consulter mon article « UN ECHAUFFEMENT AU TOP ».

Respirez bien pendant votre échauffement.

Vous devez le terminer par une légère sudation.



# DÉROULEMENT DES SÉANCES

## Ne pas confondre vitesse et précipitation :

Donnez-vous à fond pendant les 20 secondes en faisant attention à votre posture (plus de détail plus bas avec les mouvements).

Pendant les pauses, profitez-en pour reprendre votre souffle et boire quand vous le voulez.

Restez debout, ne vous asseyez pas pour pouvoir enchaîner plus facilement.

## Il vous faudra un minuteur :

Rien de plus simple aujourd'hui que d'obtenir un minuteur HIIT ou TABATA réglable.

Il vous suffit de télécharger gratuitement sur votre portable une application « HIIT timer » ou « TABATA timer ». Vous trouverez très facilement votre bonheur sur Play store ou Apple store.

## Respectez les temps :

Le temps d'effort est toujours le même, seul le temps de pause change.

Respectez bien les temps pour booster votre progression et assurer votre sécurité et vos résultats.

Les temps totaux de la séance de HIIT sont donnés hors échauffement (car le temps est variable d'une personne à l'autre. Plus vous êtes âgés et plus l'échauffement devra être long. Selon votre ressenti, également si vous sentez le besoin de prolonger l'échauffement faites-le pour être totalement prêt pour votre séance sportive. Vous devez normalement à la fin de votre échauffement, commencer à suer.). Et hors étirement qui vous est détaillé dans le paragraphe suivant.

# APRÈS VOS SÉANCES

## Retour au calme :

Pour signaler à votre organisme la fin des « intensités » et baisser votre rythme cardiaque, marchez calmement tout simplement. Cela en plus réoxygènera vos muscles en faisant circuler votre sang.

Bien respirer, pour un retour au calme, jusqu'à une respiration normale. Boire pour se réhydrater.

## Étirez-vous :

Juste ce qu'il faut, c'est à dire 30 secondes par muscle pas plus.

Le but de l'étirement post-séance de sport est de permettre à vos muscles de reprendre leur forme initiale.

Restez souple dans votre étirement ne forcez pas, n'allez pas jusqu'à la douleur.

Pour votre souplesse, prévoyez dans votre semaine une séance complète, d'assouplissement d'une bonne heure.

N'hésitez pas à consulter l'article « LES ETIREMENTS ! OUI ? NON? QUAND? COMMENT »

# VOS SÉANCES DE HIIT

*C'est un parcours initiatique basé sur trois niveaux :*

Facile :

Temps d'effort 20 secondes, temps de repos 40 secondes

Intermédiaire :

Temps d'effort 20 secondes, temps de repos 20 secondes

Difficile :

Temps d'effort 20 secondes, temps de repos 10 secondes

*Il y aura pour chaque séance :*

Un nombre de 3 à 4 exercices à effectuer à la suite, en respectant les temps d'effort et de repos (MOIS 1= 20/40; MOIS 2= 20/20; MOIS 3= 20/10).

Ces exercices représentent 1 série.

2 à 4 séries seront à effectuer par séance.

1 à 2 minutes de repos entre chaque circuit à partir de la quatrième semaine du deuxième mois.



# NE GRILLEZ PAS LES ÉTAPES

La tentation sera grande, mais n'oubliez pas qu'il s'agit d'un programme initiatique, prenez donc le temps de progresser.

Vous allez commencer les 4 semaines du programme par le niveau facile.

Ensuite les 4 semaines suivantes, vous continuerez avec le niveau intermédiaire.

Pour enfin atteindre au troisième mois, le niveau difficile qui deviendra votre vitesse de croisière, une croisière à haute intensité



Le niveau difficile (temps de repos 10 secondes) est finalement la norme. Car avec UN CORPS AU TOP, nous recherchons l'efficacité, aucun effort ne doit être fait en vain.

Ce niveau est accessible, quel que soit votre niveau de départ.

Conditions requises :

- être à l'écoute de votre corps,
- commencer par le niveau facile,
- Vérifier que vous n'avez aucune contre-indication médicale

Ainsi vous serez bien préparé à cette merveilleuse nouvelle aventure et éloignerez tout risque de blessure;

***Le HIIT : c'est de la haute intensité. Quel que soit votre pratique sportive ou votre niveau sportif, faites ce programme dans l'ordre.***

Laissez le temps à votre corps, de se renforcer et d'assimiler de nouveaux mouvements pour UN CORPS AU TOP!

# MOTIVATION

## Pour rester motivé :

Donnez-vous des objectifs (comme de finir ce programme coûte que coûte 😊)

Oubliez la balance, prenez plutôt des photos après séances.

Vous voir en sueur, vous motivera et vous serez fier de vous.

Partager avec des amis sur les réseaux sociaux.

Pratiquez avec vos amis.

*Ne vous comparez qu'à vous-même, pas aux autres.*

Prenez des notes, vos impressions, vos difficultés...

Vous aurez plaisir à les relire et à constater votre progression sur certains points.

Ne sautez pas de repas, mangez comme à votre habitude ni plus ni moins.

Le site UN CORPS AU TOP regorge de conseils pour rester motivé, avoir de l'énergie et également en matière de choix alimentaires.

N'hésitez pas à vous rendre sur le site [WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM](http://WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM) pour d'autres conseils et astuces, alimentaires, exercices physiques, santé...

## ON EST ENSEMBLE !

J'aurais grand plaisir à voir vos progrès et votre remodelage.

N'hésitez pas à me montrer vos photos, avant et après programme que je partagerai avec fierté!

*Pour que l'on puisse apprécier votre transformation, prenez les deux photos au même endroit et dans la même position.*

Impatient de vous voir et de pouvoir partager avec vous ce moment de joie.

## VOS SÉANCES DE HIIT SUR 3 MOIS POUR UNE INITIATION AU TOP !

Nous commencerons cette première semaine par trois mouvements afin de vous familiariser avec des mouvements basiques du HIIT.

Nous agrémenterons au fil des semaines vos séances de nouveaux mouvements bien sympathiques 😊

# 5 CLEFS POUR ÊTRE AU TOP POUR VOTRE SÉANCE DE HIIT

## 1. Le bon moment et le bon lieu :

L'avantage avec le HIIT, c'est qu'il ne demande pas beaucoup de temps et d'espace, mais il n'en demeure pas moins que cela demande un minimum d'organisation et de bon sens. Si par exemple, vous n'êtes pas du matin, ne vous forcez pas.

Chacun son corps (au top 😊) et son ressenti.

N'oubliez pas de vous amuser, pour cela, il va falloir trouver le créneau qui vous va le mieux et lancez-vous !

Sachez que c'est surtout ce que vous allez manger qui va influencer sur l'efficacité de votre séance HIIT et non pas quand vous allez manger (avant, après, repas, matin, midi, soir...).

Bien qu'avec le HIIT, un corps au top est possible en s'entraînant presque partout.

Entraînez-vous toujours dans un lieu bien aéré, car vous aurez besoin d'air croyez-moi 😊.

Bien sûr, assurez-vous d'avoir assez d'espace pour effectuer vos mouvements.

Choisissez également au mieux la surface sur laquelle vous vous entraînez, pas de surfaces glissantes comme le carrelage ou de surfaces encombrées d'objets au sol pour éviter tout risque de chute.

## 2. Bien vous échauffer :

L'échauffement est très important, car il permet de minimiser les risques de blessure, je vous recommande chaudement de vous

échauffer correctement (comme vu dans l'article échauffement) au grand minimum 5 minutes avant votre séance de HIIT.

Commencer par mettre en silence les choses qui pourraient vous distraire par exemple votre portable ou votre télévision.

### 3. Amusez-vous !

Vous pouvez par exemple, vous faire une playlist pour vous donner à fond et vous motiver lors de vos séances d'interval training.

Le sport et la musique sont très liés et les bons choix musicaux peuvent impacter positivement vos performances sportives.

Je ne pourrais vous proposer une playlist, car chacun ses références et son style de musique pour se motiver, mais je dois avouer qu'écouter « Eye of the tiger » en montant à fond des marches d'escalier est très motivant 😊.

Pour ma part, j'écoute des musiques de style R'n'b pour l'échauffement et du hard rock, du Hip Hop, de la musique électronique pour la séance d'interval training, puis de la musique classique pour le retour au calme.

Grâce à la pratique du HIIT, j'ai découvert beaucoup de musique en préparant ma playlist. Je n'écoutais ni hard rock ni musique électronique avant, merci le HIIT et surtout les artistes pour les pépites musicales ultras motivantes.

Vous allez vite progresser et avoir envie d'aller de plus en plus loin en vous challengeant.

Si vous pratiquez de manière régulière, vous obtiendrez des résultats visibles dès la troisième ou la quatrième semaine. C'est très motivant, et en plus cela peut devenir amusant si l'esprit y est.

Visualisez votre but et prenez du plaisir. Vous atteindrez votre objectif encore plus vite.

## 4. La récupération :

Souvent négligée, la récupération n'est pas moins importante pour permettre au corps de bien récupérer juste après votre séance de HIIT .

Marchez un peu pour pouvoir permettre au corps un retour au calme, une réoxygénation des muscles et un retour à un rythme cardiaque « normal ».

Prenez le temps de bien respirer.

Buvez pour vous hydratez, de manière générale n'attendez pas d'avoir soif pour boire, car avoir soif et un signal de déshydratation. **Une petite déshydratation de 2 % diminuera vos performances sportives de 20 %.** Pensez à bien boire avant pendant et après vos séances de HIIT.

Vous avez la possibilité de faire des étirements, mais vous n'êtes pas obligé de les faire tout de suite, vous pouvez prendre le temps de les faire plus tard ou même le lendemain, mais n'étirez pas un muscle courbaturé.

Une bonne récupération permet de pratiquer des activités sportives dans un but de santé.

## 5. Dormir :

Pour que la récupération soit totale, il faut un temps de repos suffisant pour le corps.

Un respect du rythme circadien (rythme biologique d'une durée d'environ de 24 h) du rythme veille/sommeil et la pratique du HIIT favorise le respect de ce cycle.

Tout le monde n'a pas besoin du même temps de sommeil, mais ce temps est important pour pouvoir permettre à votre corps de récupérer de votre séance sportive.

Vous ne pourrez pas progresser et atteindre vos objectifs si vous êtes fatigué.

Un manque de sommeil rend moins performant et augmente les sensations de courbature, les inflammations...

Le HIIT permet d'augmenter le temps de sommeil lent et profond.

C'est le temps de sommeil le plus efficace pour la récupération et il permet aussi un endormissement plus rapide.

**Faut-il éviter de vous entraîner juste avant de dormir ?  
Le fait de hausser la température de votre corps pourrait-il vous empêcher de dormir ?**

Oui et non, tout dépend de chacun.

Il n'y a pas de réponses tranchées. Parfois, le fait d'augmenter la température juste avant le sommeil permet de mieux s'endormir.

Cependant, le « refroidissement » du corps peut aider certaines personnes à l'endormissement donc à vous de voir.

**Vous voilà paré et au top pour votre programme de HIIT !**

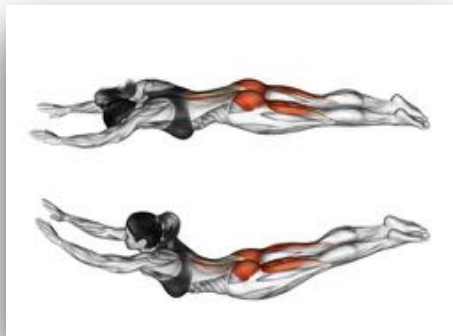
## Les différents mouvements :

*Tous les mouvements doivent être effectués de la manière la plus dynamique possible, mais toujours dans le contrôle.*

*Commencez par vous habituer avec le mouvement, en faisant 5 à 10 répétitions de chacun en fin d'échauffement, pour vous habituer et assurer un bon mouvement.*



## LE SUPERMAN



### MUSCLES CIBLES :

Les lombaires, fesses et ischiojambiers.

### PRÉPARATION :

Position de départ allongé sur le ventre, bras et jambes tendus à largeur des épaules. Veillez à ne pas trop cambrer. Au besoin, faire une légère rétroversion du bassin pour éviter d'être trop cambré (hyper lordose)

### EXÉCUTION :

Gainez votre ceinture scapulaire (vos omoplates), contractez les fessiers et remontez le buste et les jambes.

Gardez les jambes tendues, vous pouvez si vous avez mal aux épaules, mettre vos bras le long du corps.

Remontez de façon dynamique, sans forcer votre dos, concentrez vous à bien gagner votre corps.

Ne remontez pas à 100 % de votre capacité d'amplitude, mais plutôt à 80 % garder la position une seconde, pour bien sentir la contraction musculaire.

Redescendre avec contrôle

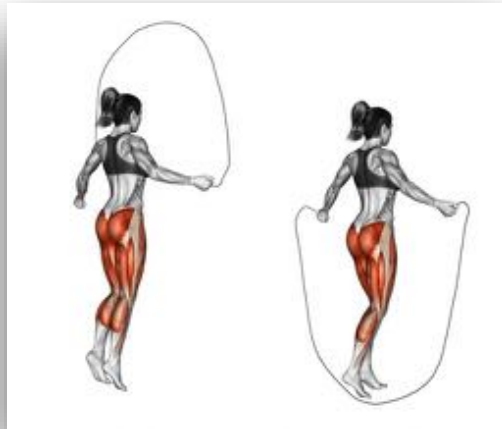
Effleurez le sol puis remontez, ainsi de suite...

### VARIANTE POSSIBLE :

Levez uniquement les jambes /Levez uniquement le buste/Alternez lever de buste et lever de jambe

**Détail de taille :** Bien mettre le poids de votre corps sur le ventre (ne pas s'appuyer sur vos parties).

# LA CORDE À SAUTER



## MUSCLES CIBLES :

Les cuisses, les mollets, dos, épaules, ceinture abdominale.

## PRÉPARATION :

Pour bien choisir votre corde à sauter, il faut que les deux bouts arrivent au niveau de votre aisselle lorsque vous mettez votre pied au milieu de la corde.

## EXÉCUTION :

Ce sont les mouvements des poignets, non pas ceux des bras qui doivent faire tourner la corde.

Sautez en rentrant le ventre Ne cambrez pas le dos

Bassin bien gainé

Les épaules souples, détendues et les coudes près du corps.

Sursautez sur un seul pied et alternez à chaque rotation de la corde.

**Détail de taille:** Si vous n'êtes pas à l'aise avec la corde à sauter, vous pouvez exécuter cet exercice sans corde à sauter.

# LES POMPES



## MUSCLES CIBLES :

Triceps (arrières des bras), pectoraux, abdominaux.

## PRÉPARATION :

Pieds joints, mains au sol légèrement plus écartées que la largeur des épaules, les doigts écartés et main en parallèles. Bras tendus, le corps bien droit aligné de la tête aux pieds. Avant de descendre rapprocher les omoplates (ceinture scapulaire gainée).

## EXÉCUTION :

Fléchir les bras (phase excentrique). Pensez à bien inspirer en amenant votre corps à ras du sol tout en restant toujours aligné.

Puis pousser (phase concentrique) sur la paume de vos mains en pensant bien à expirer. En remontant, ne verrouillez pas les coudes en position haute, mais remontez au 3/4. Ainsi vous protégez vos articulations et gardez les muscles en tension.

## VARIANTE POSSIBLE

Pompes sur les genoux, version « light » des pompes classiques. Cette variante est parfaite lorsqu'il vous manque de la force pour les faire jambes tendues, également lorsque l'on a plus la force pour continuer jambes tendues, car le poids supporté par les muscles est moins important.

Pour plus de variantes et de détails, voir article comment faire des pompes sur [WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM](http://WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM)

**Détail de taille:** Ne pas cambré le dos ou surélever les fesses.

# LES CISEAUX



## MUSCLES CIBLES :

Abdominaux, cuisses.

## PRÉPARATION :

Allongez-vous sur le dos, votre dos doit être totalement à plat sur le sol, pas d'espace entre votre dos et le sol. Ne pas cambrer et avoir le dos bien à plat. Les jambes serrées et tendues, mains à plat, les bras le long du corps. Vous pouvez mettre vos mains sous vos muscles glutéaux (fesses). Rentrer le ventre, gainer vos abdominaux (rétroversez votre bassin pour avoir le dos bien à plat au sol).

Afin de favoriser la contraction de vos mollets et le gainage de vos jambes, mettez vos pieds en pointe.

## EXÉCUTION :

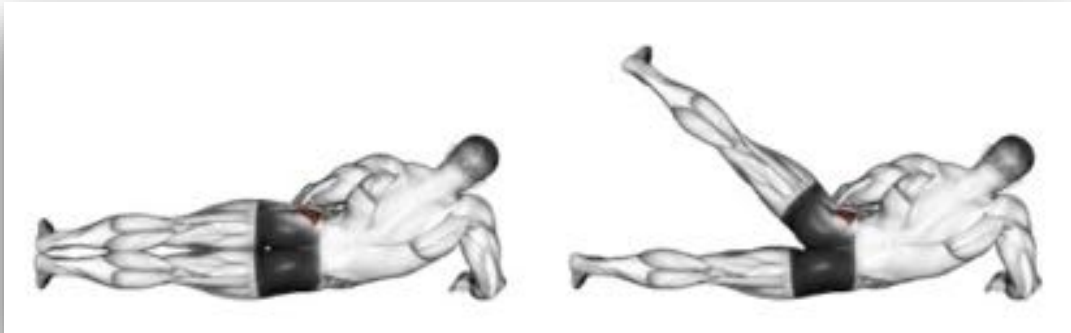
Décollez votre tête, décollez vos épaules, rentrez le menton, regardez vers vos pieds, inspirez et levez en alternance votre jambe gauche puis votre jambe droite en respectant un angle de 45° environ.

Battez des pieds le plus vite possible (sans heurter le sol) tout en respectant une bonne technique, en respectant la position de départ, gardez les mains au sol et les abdominaux contractés...

## VARIANTE POSSIBLE :

Ce qui variera surtout sera la vitesse et l'amplitude d'exécution des mouvements.

# L'ÉLEVATION LATÉRALE DE LA JAMBE



## MUSCLES CIBLES :

Les fesses, l'extérieur des cuisses.

## PRÉPARATION:

Allongez-vous sur le côté, le coude posé au sol, la main à plat.

Ne vous « écroulez » pas, mais maintenez l'épaule soutenant votre poids, gainée pour un bon maintien. La tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. L'autre main posée sur le sol, devant le buste longeant le corps.

## EXÉCUTION :

Inspirez et élevez votre jambe latéralement jusqu'à 90°. Expirez en baissant la jambe, dans un mouvement dynamique tout en contrôlant pour ne pas heurter vos pieds, mais juste touchez. Répétez le mouvement pendant 20 secondes sans vous arrêter.

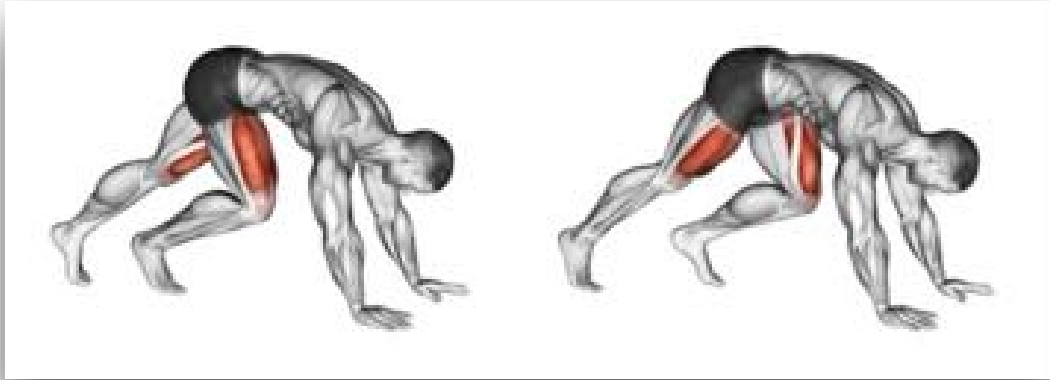
Puis faites de même sur votre autre flanc, et votre autre jambe.

## VARIANTE POSSIBLE :

Ce qui variera surtout sera la vitesse et l'amplitude d'exécution des mouvements.

**Détail de taille:** Veillez à ne pas vous balancer d'avant en arrière, pesez sur vos mains pour maintenir l'équilibre.

## LE GRIMPEUR



### MUSCLES CIBLES :

Quadriceps (avant des cuisses), abdominaux et triceps

### PRÉPARATION :

En position de pompe, le corps gainé, aligné des pieds à la tête, le ventre rentré, abdos serrés.

### EXÉCUTION :

Inspirez et ramenez votre genou droit sous votre poitrine, près de votre coude droit, expirez et ramenez-le à la position de départ. Faites de même du côté gauche, ramenez votre genou gauche sous votre poitrine près de votre coude gauche... Vous devez exécuter ce mouvement alternativement gauche, droite, le plus explosivement possible.

### VARIANTE POSSIBLE :

Possibilité de le faire sur les coudes, plutôt que bras tendus Plier les deux jambes en même temps  
Ramener vos pieds alternativement à côté de chaque main...

**Détail de taille:** Restez bien gainé. Ne traînez pas  
les pieds au sol pour plus d'efficacité

## LEVER DE GENOUX COUCHÉ



### MUSCLES CIBLES :

Abdominaux, cuisses, fesses.

### PRÉPARATION :

Allongez-vous sur le dos, votre dos doit être totalement à plat sur le sol, pas d'espace entre votre dos et le sol, ne pas cambrer et avoir le dos bien à plat. Les jambes serrées et tendues, mains à plat, les bras le long du corps. Vous pouvez mettre vos mains sous vos muscles glutéaux. Rentrer le ventre, gagner vos abdominaux (rétroversez votre bassin pour avoir le dos bien à plat au sol).

### EXÉCUTION :

Décollez votre tête, décollez vos épaules, rentrez le menton et regardez vers vos pieds, inspirez et levez vos jambes en fléchissant pour finir en angle droit.

Expirez en revenant à la position initiale sans toucher le sol. Contrôlez la descente pour ne pas heurter le sol.

Gardez les mains au sol et les abdominaux contractés...

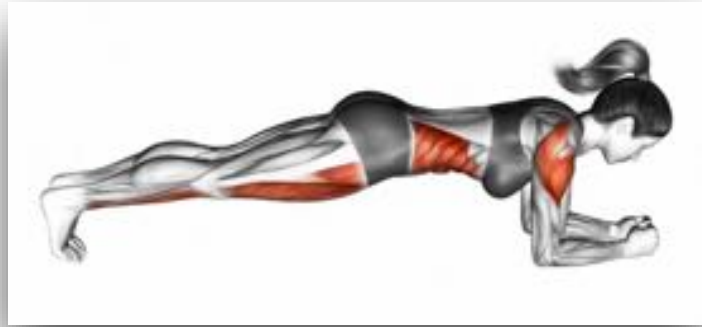
Travaillez de manière dynamique, mais toujours en contrôle.

### VARIANTE POSSIBLE

Alternez jambe droite et jambe gauche.

**Détail de taille :** Afin de favoriser la contraction de vos mollets et le gainage des vos jambes, mettez vos pieds en pointe.

## LA PLANCHE



### MUSCLES CIBLES:

Abdominaux, quadriceps, deltoïdes (épaules).

### PRÉPARATION :

Pieds joints, avant-bras au sol, le corps bien droit aligné de la tête aux pieds. Pas de dos cambré ou de fesses surélevées, rentrez le ventre et serrez les fesses.

### EXÉCUTION :

Maintenez la position 20 secondes.

Inspirez profondément par le nez et expirez fortement par la bouche en contractant vos abdominaux.

### VARIANTE POSSIBLE :

En position de pompes sur les mains

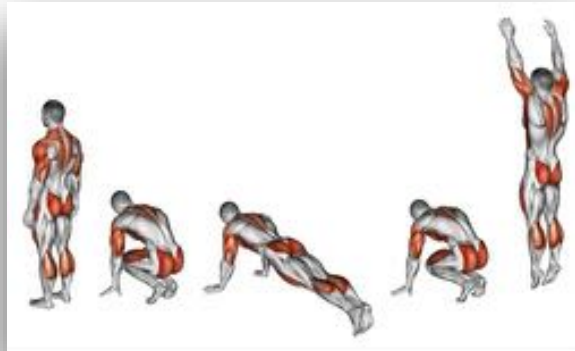
Tendre un bras.

Tendre une jambe.

Tendre bras gauche, jambe droite puis inversement...



# LE BURPEE



## MUSCLES CIBLES :

Le Burpee fait travailler aussi bien le haut du corps que le bas du corps.

Les mollets, les quadriceps, les fessiers, les abdominaux, les pectoraux, les deltoïdes, les triceps.

## PRÉPARATION :

Debout pieds largeur des épaules

## EXÉCUTION :

Accroupissez-vous, posez vos mains au sol, dos droit. Tendez les jambes (lancez-les) pour vous retrouver en position de pompe. Bien aligner talon, hanche et épaule. Faites une pompe : dos droit, corps gainé droit et aligné, descendez jusqu'au ras du sol, puis remontez. Revenez à la position accroupie en ramenant vos jambes en faisant un petit saut. Sautez en l'air, levez les bras ou bras tendus vers le sol légèrement en arrière.

Inspirez en descendant dans la position accroupie.

Soufflez en tendant les jambes.

Inspirez dans la phase descendante de la pompe.

Soufflez dans la phase ascendante de la pompe.

Inspirez en ramenant les jambes pour vous retrouver dans la position accroupie. Soufflez en vous relevant.

## VARIANTE POSSIBLE :

Au lieu de lancer les jambes, tendez une jambe, puis la deuxième pour vous retrouver en position pompe

Ne pas faire de pompe

Revenir à la position accroupie en ramenant une jambe après l'autre

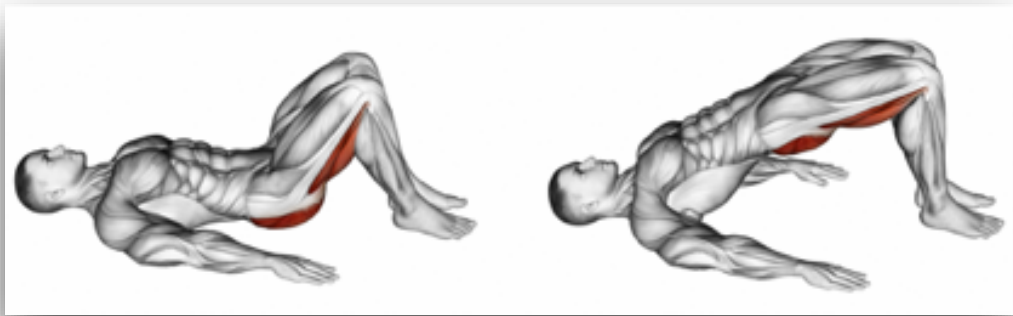
Relevez-vous sans sauter

### Détail de taille :

- Impulsion sur les talons et réception sur l'avant des pieds.
- Pour la réception : veillez à une réception souple, en atterrissant sur l'avant du pied, puis les talons.

Pour plus de détails, voir l'article sur le BURPEE sur [WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM](http://WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM)

## LE PONT



### MUSCLES CIBLES :

Grand fessier et l'arrière des cuisses (muscles ischiojambiers). Egalement bénéfique pour le bas du dos renforçant les parties faibles pour la stabilité du buste.

### PRÉPARATION :

Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plat sur le sol. L'écartement des pieds est d'environ à la largeur du bassin.

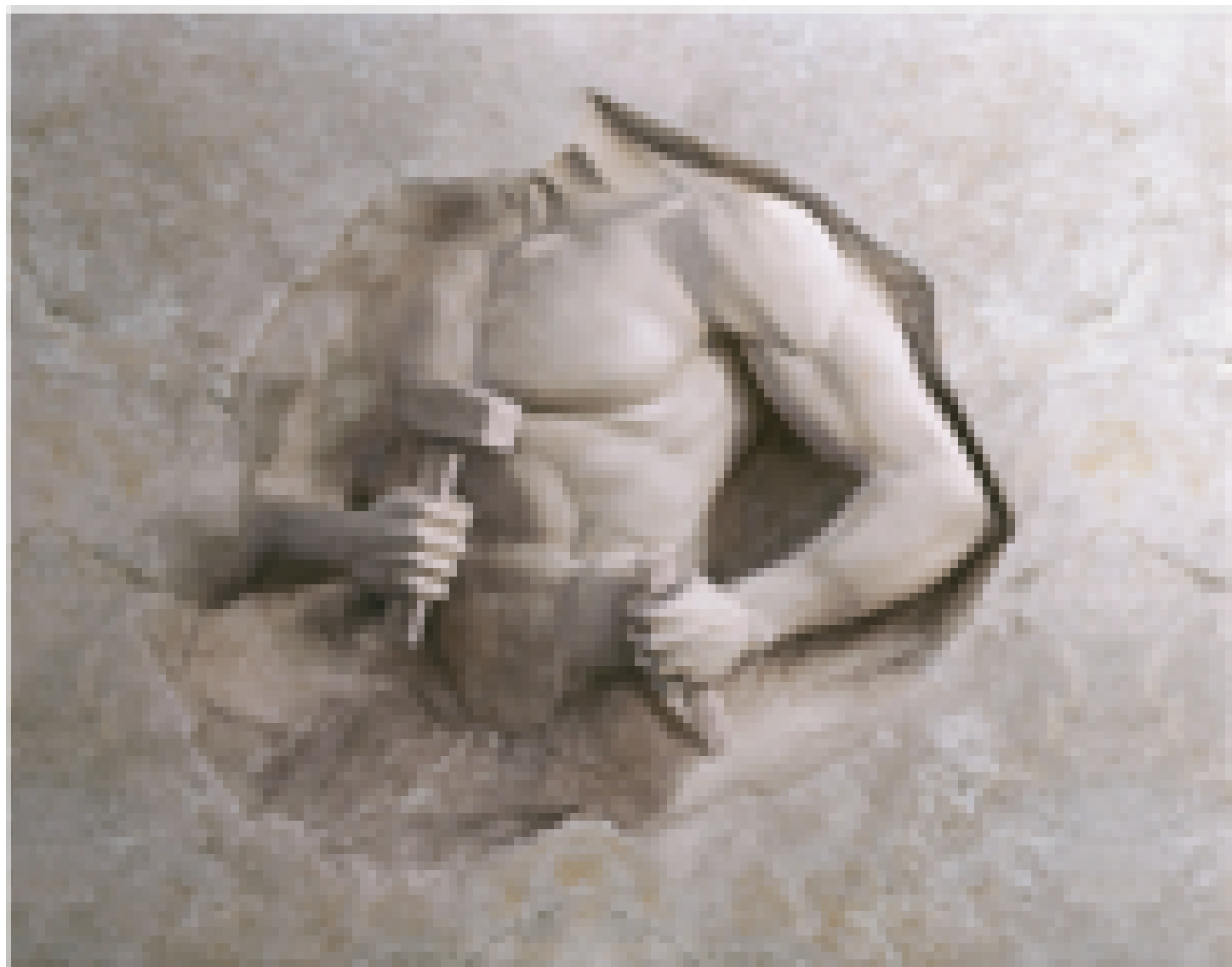
### EXÉCUTION :

Expirez, pressez les pieds sur le sol et contractez fort les fesses en soulevant vos hanches, jusqu'à ce que votre corps soit aligné des épaules jusqu'aux genoux. Inspirez et redescendez les hanches, dès que vos fesses touchent le sol repartez de plus belle, répétez le mouvement pendant 20 secondes.

### VARIANTE POSSIBLE :

Sur une jambe (jambe tendue)

# **VOTRE PROGRAMME INITIATIQUE SUR 3 MOIS !**



# MOIS 1

*Le but de ce premier mois est la pratique d'exercices qui vont renforcer les parties faibles du dos.*

Renforcer les abdos et la chaîne postérieure, excellente pour renforcer les genoux et être prêt pour des séances avec impact (des sauts).

**Je vous rappelle que nous sommes dans le premier mois pendant 4 semaines.**

Temps d'effort 20 secondes

Temps de repos 40 secondes

**Durée totale de 5 min 20 sec les 3 premières semaines et 7 min 20 la dernière semaine**



# SEMAINE 1

*Pour cette première semaine, vous allez prendre contact avec le HIIT. Votre corps va découvrir la haute intensité qui l'attend pendant les semaines à venir. Bien sûr, vous commencez par un échauffement de 5 minutes avant de vous lancer, cela va sans dire.*

## **LUNDI : CIRCUIT DE 3 EXERCICES À RÉPÉTER 2 FOIS**

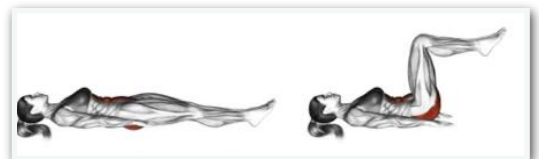
- **SUPERMAN**



- **PONT**



- **LEVER DE GENOUX COUCHÉ**



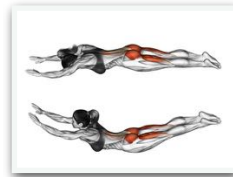
Ce sera tout pour cette semaine. Voyez comment votre corps réagit cette semaine, notez vos impressions de cette première séance dans un carnet. Reposez-vous passez une bonne semaine.  
À la semaine prochaine !

## SEMAINE 2

*La semaine 1 vous a permis d'apprendre les mouvements à répéter. La semaine 2 comporte 2 séances. Elle va vous permettre de les utiliser avec plus de précision et d'intensité. Donnez tout, faites pleurer votre corps de plaisir (suez).*

### **LUNDI : CIRCUIT DE 3 EXERCICES À RÉPÉTER 2 FOIS**

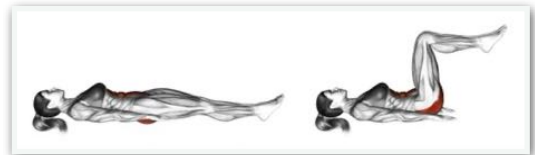
- **SUPERMAN**



- **PONT**

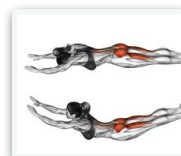


- **LEVER DE GENOUX COUCHÉ**



### **JEUDI : CIRCUIT DE 3 EXERCICES À RÉPÉTER 2 FOIS**

- **SUPERMAN**



- **PONT**



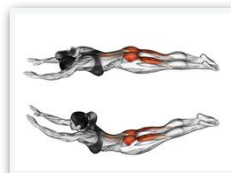
- **LEVER DE GENOUX COUCHÉ**



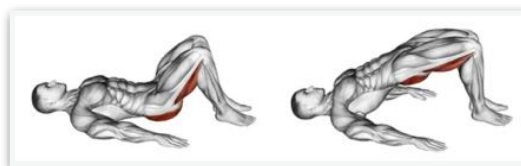
## SEMAINE 3

### LUNDI : CIRCUIT DE 3 EXERCICES À RÉPÉTER 2 FOIS

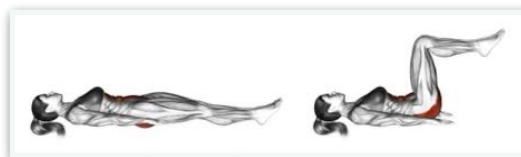
- SUPERMAN



- PONT

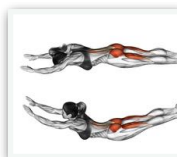


- LEVER DE GENOUX COUCHÉ

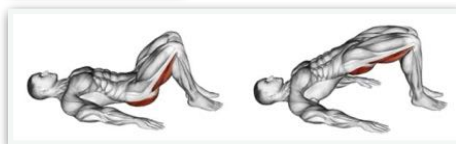


### JEUDI : CIRCUIT DE 3 EXERCICES À RÉPÉTER 2 FOIS

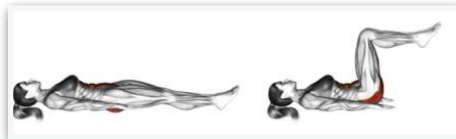
- SUPERMAN



- PONT



- LEVER DE GENOUX COUCHÉ



## SEMAINE 4

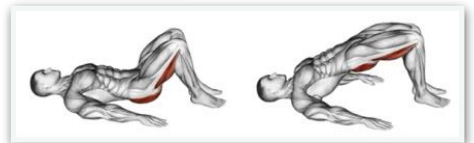
Pour cette semaine 4, vous allez monter d'un niveau, *avec un jour de plus, un mouvement de plus*. De quoi vous amuser. Bien penser à alterner, en faisant une série jambe droite puis une série jambe gauche, pour le nouveau mouvement.

### LUNDI : CIRCUIT DE 4 EXERCICES À RÉPÉTER 2 FOIS

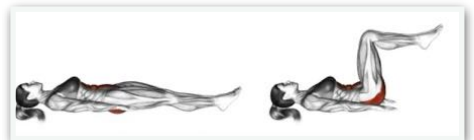
• SUPERMAN



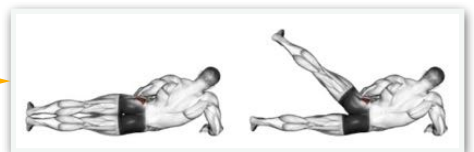
• PONT



• LEVER DE GENOUX COUCHÉ



• ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE



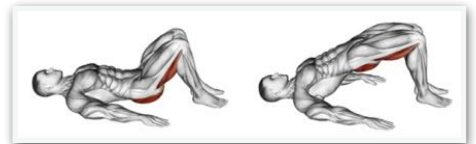


## MERCREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 2 fois

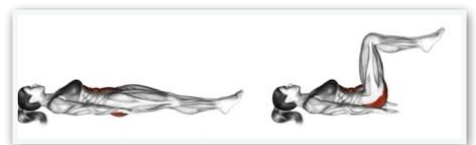
• SUPERMAN



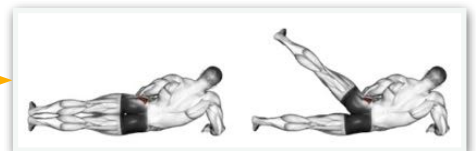
• PONT



• LEVER DE GENOUX COUCHÉ



• ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE

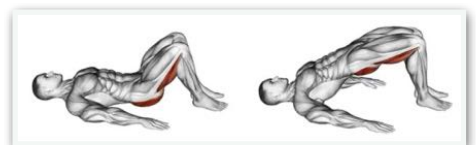


## VENDREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 2 fois

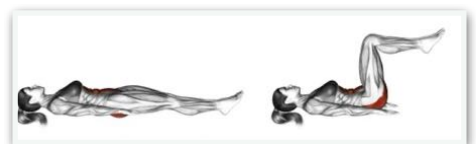
• SUPERMAN



• PONT



• LEVER DE GENOUX COUCHÉ



• ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE



Votre premier mois d'initiation vient de se terminer, mais c'est loin d'être la fin bien au contraire !

Vous allez continuer de plus belle, continuez à augmenter le niveau pour  
**UN CORPS AU TOP !**



## MOIS 2

*Le premier mois a servi à vous renforcer pour vous préparer à ce mois 2 ou le niveau va augmenter plus rapidement, car maintenant vous êtes prêt pour un mois de bonheur pour votre corps et votre esprit aussi.*

Temps d'effort 20 secondes

Temps de repos 20 secondes

**Amusez-vous bien !**



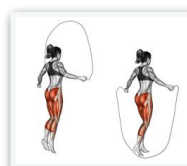
## SEMAINE 1

*Le temps de repos ayant diminué, l'intensité a donc augmenté avec pour votre plus grand plaisir une série de plus.*

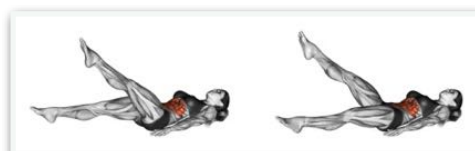
### **LUNDI : Circuit de 4 exercices à répéter 3 fois**

= 7 min 40

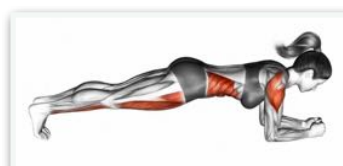
- **CORDE À SAUTER**



- **CISEAUX**



- **PLANCHE**

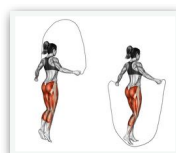


- **GRIMPEUR**

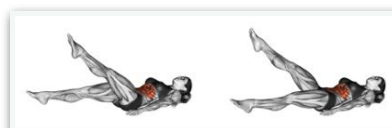


### **MERCREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 3 fois**

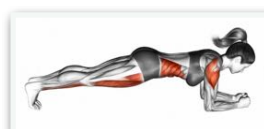
- **CORDE À SAUTER**



- **CISEAUX**



- **PLANCHE**

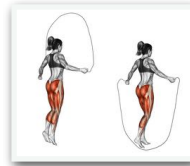


- GRIMPEUR →



**VENDREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 3 fois**

- CORDE À SAUTER →



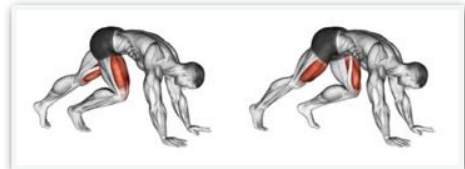
- CISEAUX →



- PLANCHE →



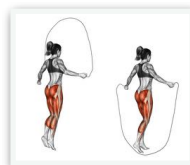
- GRIMPEUR →



## SEMAINE 2 :

### LUNDI : Circuit de 4 exercices à répéter 3 fois

- CORDE À SAUTER →



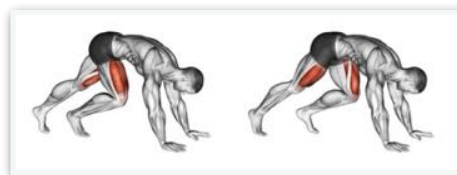
- CISEAUX →



- PLANCHE →



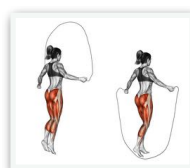
- GRIMPEUR →



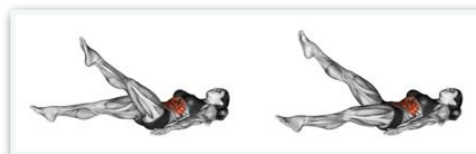
•

### MERCREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 3 fois

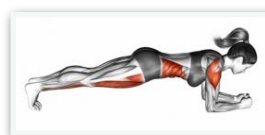
- CORDE À SAUTER →



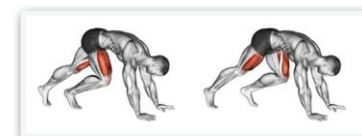
- CISEAUX →



- PLANCHE →

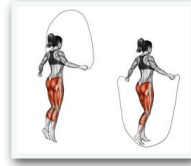


- GRIMPEUR →



## VENDREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 3 fois

- CORDE À SAUTER



- CISEAUX



- PLANCHE



- GRIMPEUR



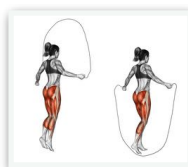
## SEMAINE 3 :

Voici venir la quatrième série, Youpi 😊 !

### **LUNDI : Circuit de 4 exercices à répéter 4 fois**

= 10 min 20

- **CORDE À SAUTER** →



- **CISEAUX** →



- **PLANCHE** →

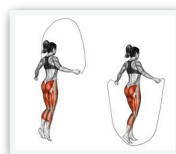


- **GRIMPEUR** →

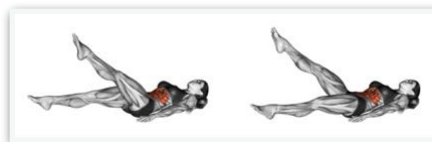


### **MERCREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 4 fois**

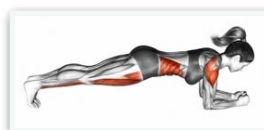
- **CORDE À SAUTER** →



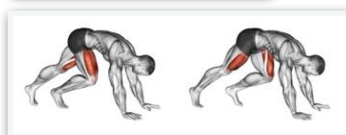
- **CISEAUX** →



- **PLANCHE** →



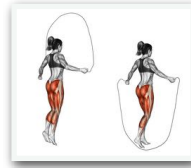
- **GRIMPEUR** →





## VENDREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 4 fois

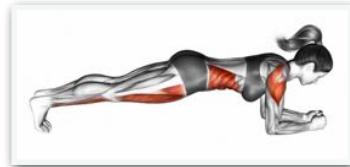
- CORDE À SAUTER



- CISEAUX



- PLANCHE



- GRIMPEUR



## SEMAINE 4 :

*Cette semaine, voici venir notre ami: le deuxième circuit.*

Il y aura donc un premier circuit de 4 exercices à répéter 4 fois

Puis une pause de 1 à 2 minutes maximum

Pour enchaîner avec le deuxième circuit dont le nombre de répétitions commence à 1 pour cette quatrième semaine.

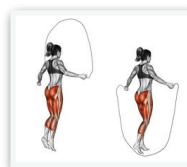
**LUNDI : Circuit de 4 exercices à répéter 4 fois**

**Puis une pause de 1 à 2 minutes**

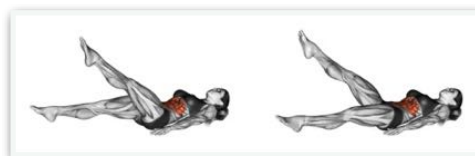
Pour ensuite enchaîner avec le même circuit de 4 exercices à répéter 1 fois.

= 14 min

- **CORDE À SAUTER** →



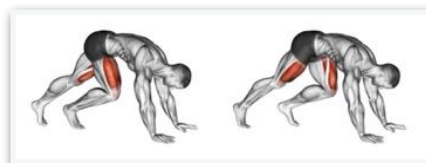
- **CISEAUX** →



- **PLANCHE** →



- **GRIMPEUR** →



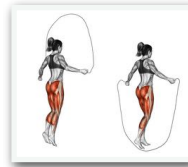
## MERCREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 4 fois

Puis une pause de 1 à 2 minutes

Pour ensuite enchaîner avec le même circuit de 4 exercices à répéter 2 fois.

= 16 min 40

• CORDE À SAUTER



• CISEAUX



• PLANCHE



• GRIMPEUR



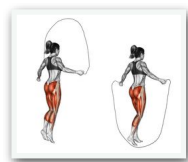
## VENDREDI : Circuit de 4 exercices à répéter 4 fois

Puis une pause de 1 à 2 minimum

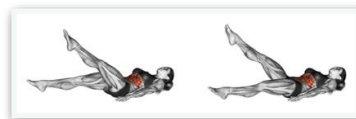
Pour ensuite enchaîner avec le même circuit de 4 exercices à répéter 3 fois.

=19 min 20

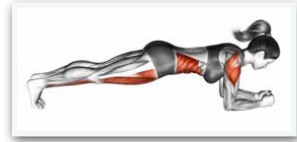
• CORDE À SAUTER



• CISEAUX



- **PLANCHE** →



- **GRIMPEUR** →



**Bravo pour votre motivation !**  
**Le deuxième mois vient de se terminer.**  
**Le but était de renforcer votre gainage,**  
**pour favoriser un ventre plat et bien sûr**  
**perdre du gras et vous préparer à la**  
**suite.**

**Et comme on commence tout juste à**  
**bien s'amuser, on va encore augmenter**  
**le niveau pour UN CORPS AU TOP !**

## MOIS 3

*Vous allez maintenant appuyer plus fort sur l'accélérateur car il n'y a que 10 secondes de repos !*

*Il y aura les mouvements des mois précédents, plus de nouveaux mouvements pour le plaisir de votre corps.*

Le nombre de répétitions est maintenant de 4 pour chaque circuit.

Temps d'effort 20 secondes

Temps de repos 10 secondes



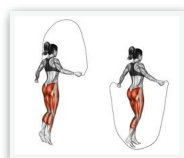
# SEMAINE 1

**LUNDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois**

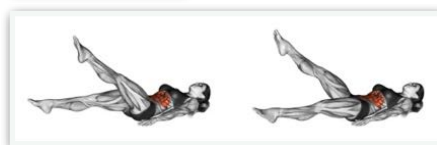
**= 16 min 50 sec**

## Série 1 (à répéter 4 fois)

- **CORDE À SAUTER** →



- **CISEAUX** →



- **POMPES** →



- **GRIMPEUR** →



**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

Série 2 (à répéter 4 fois)

- **SUPERMAN**



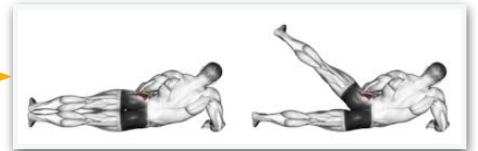
- **PONT**



- **LEVER DE GENOUX COUCHÉ**



- **ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE**





**MERCREDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois**

Série 1 (à répéter 4 fois)

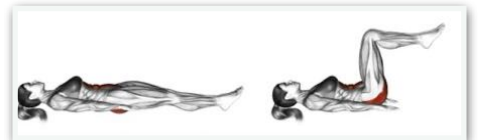
• **SUPERMAN**



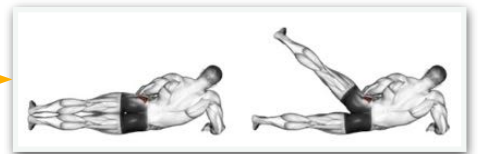
• **PONT**



• **LEVER DE GENOUX COUCHÉ**



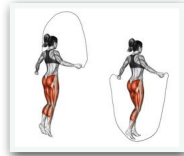
• **ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE**



**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

## Série 2 (à répéter 4 fois)

• CORDE À SAUTER



• CISEAUX



• POMPES



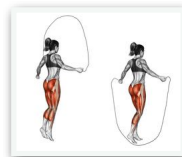
• GRIMPEUR



**VENDREDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois**

## Série 1 (à répéter 4 fois)

• CORDE À SAUTER



• CISEAUX



• PLANCHE



• BURPEE



**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

**Série 2 (à répéter 4 fois)**

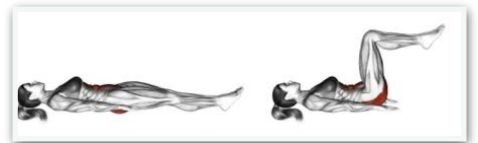
• **SUPERMAN**



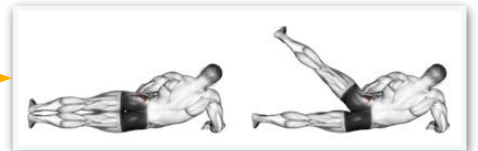
• **PONT**



• **LEVER DE GENOUX COUCHÉ**



• **ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE**

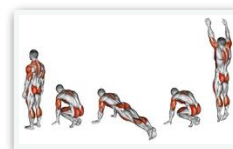


## SEMAINE 2

**LUNDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois**

### Série 1 (à répéter 4 fois)

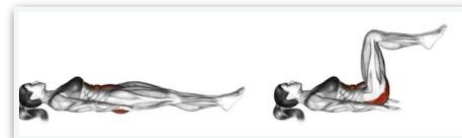
• BURPEE



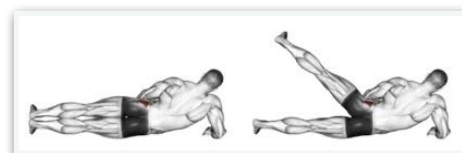
• PONT



• LEVER DE GENOUX COUCHÉ



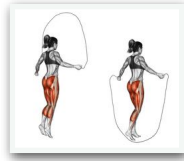
• ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE



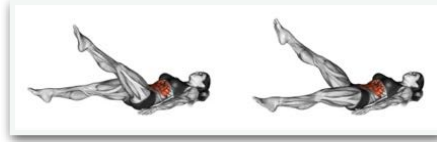
**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

## Série 2 (à répéter 4 fois)

- CORDE À SAUTER →



- CISEAUX →



- POMPES →



- GRIMPEUR →



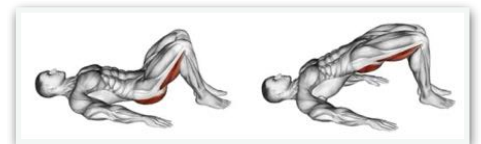
**MERCREDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois.**

## Série 1 (à répéter 4 fois)

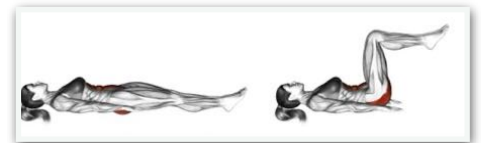
- BURPEE →



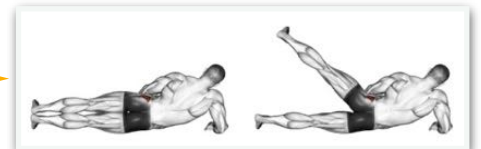
- PONT →



- LEVER DE GENOUX COUCHÉ →



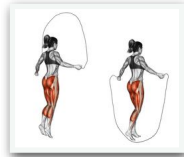
- ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE →



**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

**Série 2 (à répéter 4 fois)**

- **CORDE À SAUTER** →



- **CISEAUX** →



- **POMPES** →



- **GRIMPEUR** →



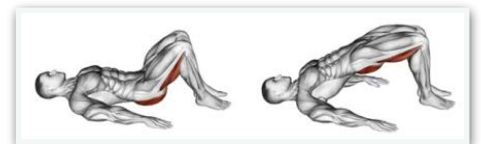
**VENDREDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois.**

Série 1 (à répéter 4 fois)

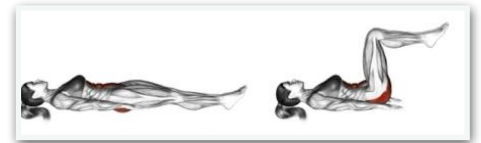
- **BURPEE** →



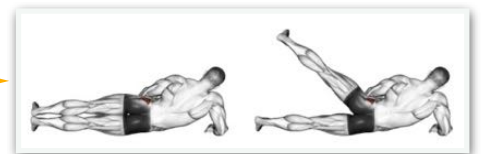
- **PONT** →



- **LEVER DE GENOUUX COUCHÉ** →



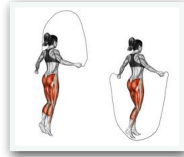
- **ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE** →



**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

**Série 2 (à répéter 4 fois)**

- **CORDE À SAUTER** →



- **CISEAUX** →



- **POMPES** →



- **GRIMPEUR** →



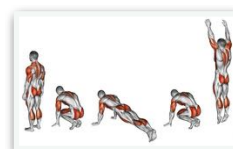


## SEMAINE 3

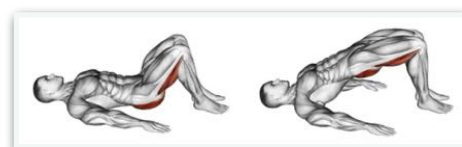
**LUNDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois.**

### Série 1 (à répéter 4 fois)

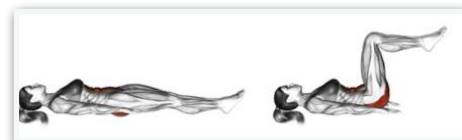
• **BURPEE** →



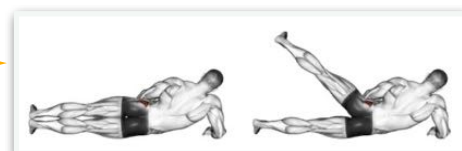
• **PONT** →



• **LEVER DE GENOUX COUCHÉ** →



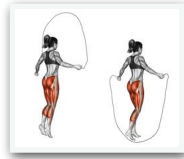
• **ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE** →



**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

## Série 2 (à répéter 4 fois)

- **CORDE À SAUTER** →



- **CISEAUX** →



- **POMPES** →



- **GRIMPEUR** →



**MERCREDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois.**

Série 1 (à répéter 4 fois)

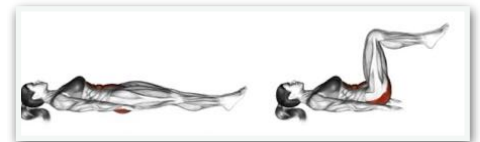
- **BURPEE** →



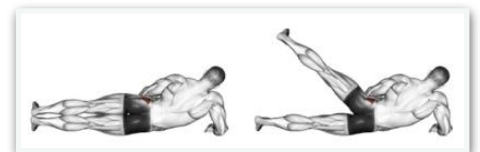
- **PONT** →



- **LEVER DE GENOUX COUCHÉ** →



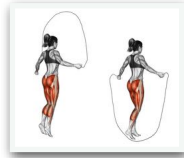
- **ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE** →



**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

Série 2 (à répéter 4 fois)

- **CORDE À SAUTER** →



- **CISEAUX** →



- **POMPES** →



- **GRIMPEUR** →



**VENDREDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois.**

Série 1 (à répéter 4 fois)

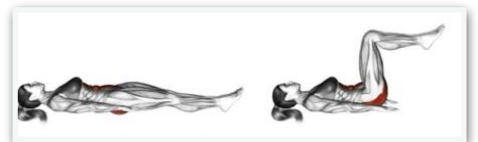
• **SUPERMAN**



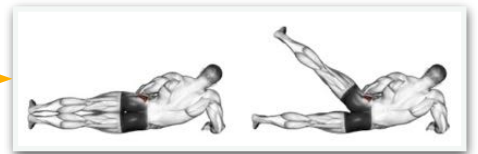
• **PONT**



• **LEVER DE GENOUX COUCHÉ**



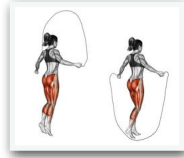
• **ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE**



**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

## Série 2 (à répéter 4 fois)

- **CORDE À SAUTER** →



- **CISEAUX** →



- **POMPES** →



- **GRIMPEUR** →



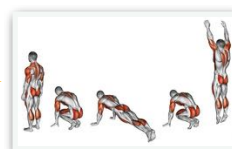
# SEMAINE 4

**LUNDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes),  
série 2 à répéter 4 fois**

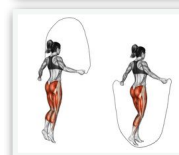
## Série 1 (à répéter 4 fois)

**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

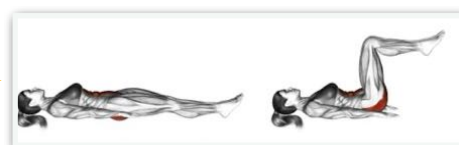
• **BURPEE**



• **CORDE À SAUTER**



• **LEVER DE GENOUX COUCHÉ**

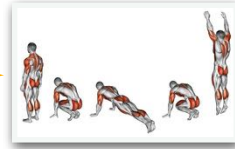


• **PONT**



Série 2 (à répéter 4 fois)

• BURPEE



• CISEAUX



• POMPES



• GRIMPEUR

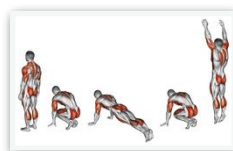




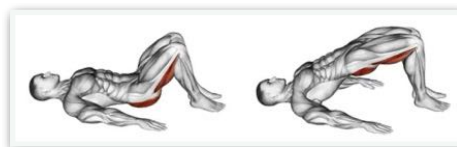
**MERCREDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois.**

Série 1 (à répéter 4 fois)

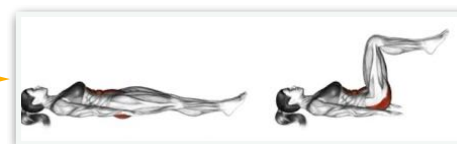
• BURPEE



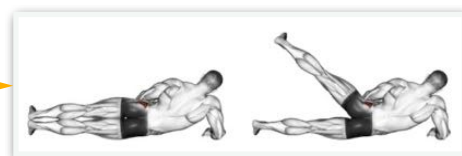
• PONT



• LEVER DE GENOUX COUCHÉ



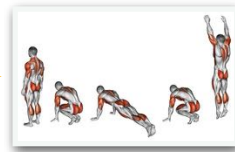
• ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE



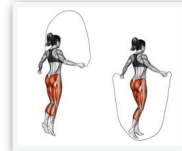
Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)

Série 2 (à répéter 4 fois)

• BURPEE



• CORDE À SAUTER



• CISEAUX



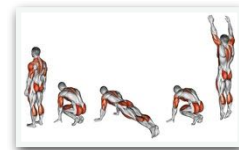
• GRIMPEUR



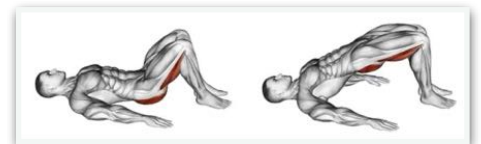
**VENDREDI : Série 1 à répéter 4 fois (puis pause de 1 à 2 minutes), série 2 à répéter 4 fois.**

**Série 1 (à répéter 4 fois)**

• **BURPEE**



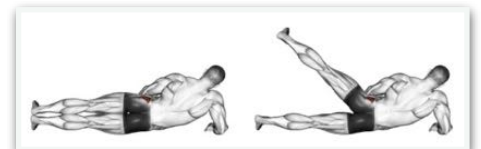
• **PONT**



• **LEVER DE GENOUX COUCHÉ**



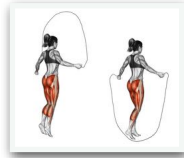
• **ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE**



**Pause de 1 à 2 minutes (puis enchaenez avec la série 2)**

## Série 2 (à répéter 4 fois)

- **CORDE À SAUTER** →



- **BURPEE** →



- **POMPES** →



- **BURPEE** →



**BRAVO VOUS ETES AU TOP !!**



**Un grand merci! Quelle  
belle aventure et le  
meilleur est à venir! Vous  
êtes au top!!!  
Au plaisir de vous voir  
sur  
[WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM](http://WWW.UN-CORPS-AU-TOP.COM)**