



# PERTE DE POIDS & SÈCHE

BY TIBOINSHAPE

SANS MATÉRIEL

90  
JOURS

FITNESS  
À LA  
MAISON

\* ACCESSIBLE  
À TOUS LES  
NIVEAUX



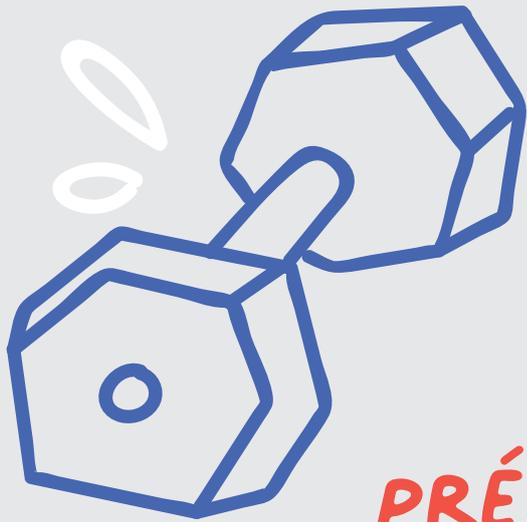
QR CODES  
DE VOS SÉANCES  
D'ENTRAÎNEMENTS

- SÉANCES COURTES ET VARIÉES
- TRANSPIREZ & PERDEZ DU GRAS GRÂCE AUX 36 SÉANCES DE SPORT
- MONTEZ EN INTENSITÉ & DÉPASSEZ VOS LIMITES !

# **PERTE DE POIDS & SÈCHE**

**SANS MATÉRIEL**

Extrait



## PRÉSENTATION DU EBOOK

BRAVO ! Vous venez de faire un premier pas!  
Si vous lisez ce programme c'est parce que  
vous avez décidé de vous reprendre en main!  
Tout le monde a le droit de se transformer,  
ce n'est pas réservé exclusivement aux  
autres ! Dans cet Ebook, vous trouverez un  
programme **100% sans matériel**. Car  
oui ! Ce n'est pas parce qu'on n'a pas le  
temps ou les moyens financiers d'aller à  
la salle de sport qu'il faut se laisser aller !  
**Même à la maison on a le droit de  
faire du sport ! Et on va transpirer  
ensemble car on est une équipe !**

**ALORS AUCUNE EXCUSE, SOYEZ PRÊT À TOUT DONNER !  
JE COMPTE SUR VOUS CAR, VOUS ÊTES LES MEILLEURS !**

**BOUUUUM**

# CONTENU DE VOTRE EBOOK

SI VOUS PENSEZ AVOIR QUELQUES KILOS EN TROP, DES POIGNÉES D'AMOUR OU SIMPLEMENT L'ENVIE DE VOUS REPRENDRE EN MAIN POUR VOUS SENTIR MIEUX DANS VOTRE CORPS CET EBOOK EST FAIT POUR VOUS !

EN EFFET CE PROGRAMME A ÉTÉ CRÉÉ DANS LE BUT DE VOUS AIDER DANS VOTRE SÈCHE & PERTE DE POIDS.

VOUS-Y TROUVEREZ À L'INTÉRIEUR UN PROGRAMME SPORTIF À SUIVRE PENDANT 90 JOURS À FAIRE À LA MAISON ET SANS MATÉRIEL !

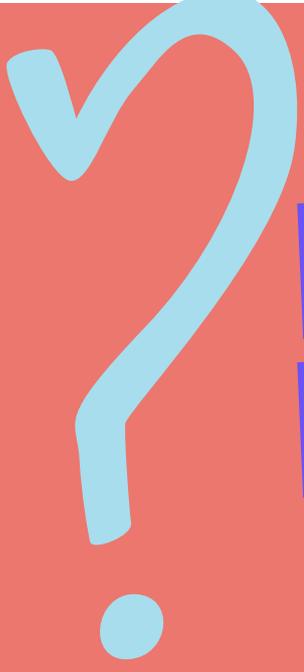
IL VOUS OFFRE DES SÉANCES DE SPORT COMPLÈTES ET VARIÉES DE 15 À 45 MIN, ADAPTÉES AUX ENFANTS ET AUX ADULTES QUE VOUS SOYEZ DÉBUTANT OU CONFIRMÉ !

DE NOMBREUX SUJETS Y SERONT ABORDÉS COMME LA NUTRITION, AFIN DE VOUS DONNER LES BASES POUR COMMENCER AU MIEUX VOTRE SÈCHE ET PERTE DE POIDS. IL Y AURA ÉGALEMENT UN CHAPITRE DÉDIÉ AUX ÉTIREMENTS ET ÉCHAUFFEMENTS.

LES EXERCICES SERONT SOUS FORME DE GIF POUR VOUS AIDER À MIEUX VISUALISER LES EXERCICES !

MAIS SURTOUT N'OUBLIEZ PAS QUE VOUS N'ÊTES PAS SEUL, ON EST UNE ÉQUIPE, JE VAIS VOUS AIDER À ATTEINDRE VOS OBJECTIFS SUR LE LONG TERME !

C'EST PARTI POUR TRANSPIRER !



# L'INDEX GLYCÉMIQUE

## L'INDEX GLYCÉMIQUE, C'EST QUOI ?

L'**index glycémique** (IG) correspond à la capacité des aliments, contenant des glucides à augmenter plus ou moins la glycémie après leur ingestion. **Il varie de 1 à 100.**

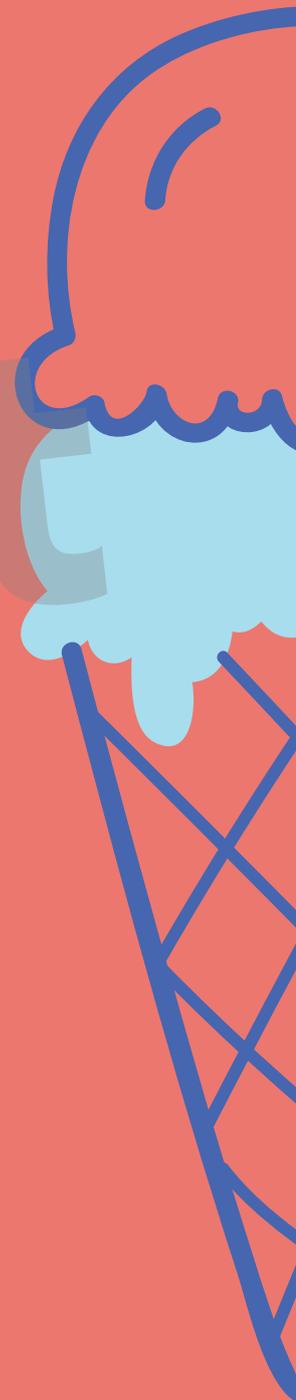
Plus l'indice des aliments est proche de 100 et plus on assistera à la présence d'un **pic de glucose** important et donc une **forte augmentation de notre glycémie.**

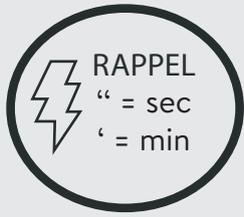
Au contraire, plus l'indice sera faible et moins le **pic de glucose sera élevé.** On aura donc, dans le premier cas de l'énergie disponible immédiatement mais sur du **court terme.**

Alors que dans le second cas de figure, l'énergie disponible sera présente de **façon plus durable.**

L'**index glycémique des aliments a également une action sur l'insuline.**

L'**insuline est une hormone sécrétée par le pancréas** qui a justement pour effet de **réguler notre glycémie** en la maintenant à un niveau **stable.** Pour éviter une quantité trop importante de glucose dans le sang, l'insuline sera alors chargée de **répartir le sucre, présent en excès, dans les tissus musculaires** mais également en les **stockant dans les graisses.** Afin de faire **diminuer la glycémie sanguine.**





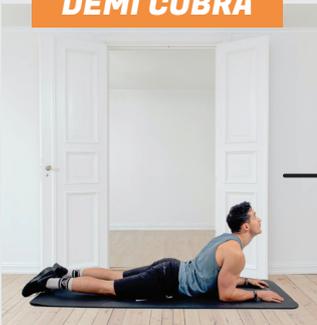
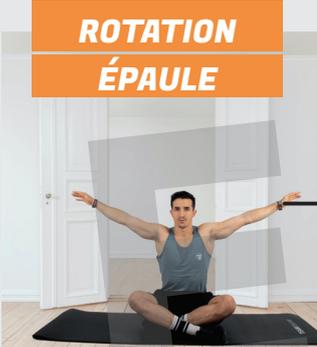
RAPPEL  
" = sec  
' = min

# ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT



Cette routine d'échauffement est à faire en début de chaque séance d'entraînement !

Si vous avez par exemple des douleurs aux poignets, accordez du temps pour les étirer afin de ne pas être gêné par la suite.

<b>DEMI COBRA</b>  1'	<b>CHIEN TÊTE EN BAS</b>  1'	<b>ROTATION NUQUE</b>  30"	<b>ROTATION CLAVICULE</b>  30"
<b>ROTATION ÉPAULE</b>  30"	<b>MOBILISATION COLONNE</b>  15 Répétitions	<b>PLANCHE</b>  30" x3	<b>TORSION BUSTE</b>  10 Répétitions / côté
<b>ÉTIREMENT DU PSOAS</b>  10 Répétitions / côté	<b>DOS ROND / DOS CREUX</b>  10 Respirations complètes	<b>MOBILISATION CHEVILLE / GENOUX</b>  30" / côté	<b>OUVERTURE HANCHES</b>  30" d'ouverture x3
<b>SQUAT</b>  15 répétitions	<b>PROPRIOCEPTION DES MEMBRES INFÉRIEURS</b>  30" par côté x3		

*SEMAINE 1*  
**SÉANCE 1**  
*CIRCUIT 1*

**25**  
**MIN**

*DURÉE DE  
LA SÉANCE*

# SEM 1

Ebook - Sèche  
& Perte de poids

# SÉANCE 1

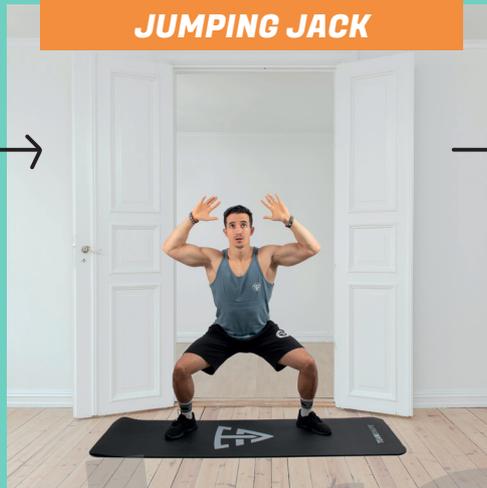
## CIRCUIT 1



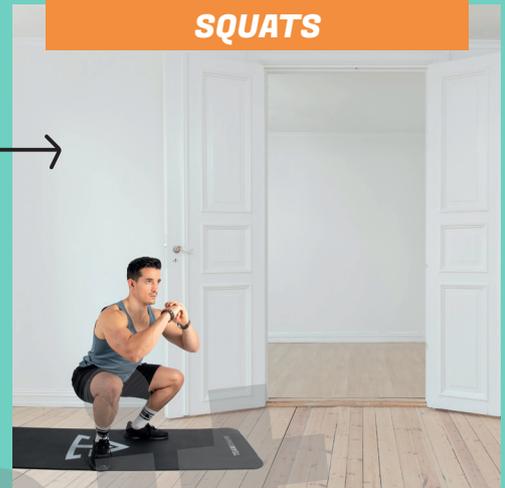
MONTÉES DE GENOUX



JUMPING JACK



SQUATS



POMPES



TIRAGE EN POSITION SUPERMAN



## VERSION FACILE



30" de travail  
par exercice



30" de repos  
entre les exos



x 5 Tours



1'30 de repos  
entre les tours

## VERSION DIFFICILE



30" de travail  
par exercice



15" de repos  
entre les exos



x 7 Tours



0" de repos  
entre les tours