

FITNESS À LA MAISON

By Tibo Inshape

90
JOURS

REMISE EN FORME
SANS MATÉRIEL

NIVEAUX
Débutants
Intermédiaires
& Confirmés



QR CODES
DE VOS SÉANCES
D'ENTRAÎNEMENTS



**TEAM
SHAPE**
BY TIBO INSHAPE



FITNESS À LA MAISON

By Tibo Inshape

Extrait

ISBN : 978-2-9565116-4-9

Dépot légal: MARS 2021

Scan vite ton QR Code



Présentation du Ebook

Le mot de Tibo Inshape

Daamn la TeamShape
J'espère que vous allez
bien, c'est Tibo Inshape
et c'est un plaisir de vous
parler aujourd'hui !

*Tibo
IN SHAPE*

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 !

BOUUUUUM !



contenu de votre ebook



Vous trouverez dans ce programme **36 séances différentes** sur le thème de la **remise en forme**. A l'intérieur vous trouverez plusieurs méthodes d'entraînement : Ladder, tabata... Cela correspond à **3 séances par semaine pendant 12 semaines**. Ce qui est important lors de la réalisation de vos exercices, c'est la **qualité d'exécution**. Si vous n'arrivez pas à réaliser un exercice, modifiez-le (*exemple : faire des pompes contre un mur quand vous n'arrivez pas à faire des pompes sur les genoux*). **Les temps de repos et le nombre de séries sont modifiables.**

pourquoi le programme remise en forme est fait pour vous ?

Si vous êtes débutant, et que vous n'êtes pas inscrit dans une salle de fitness, aucun problème : vous n'en avez pas besoin ! Nous vous avons préparé un petit programme de remise en forme pour débutant, à réaliser à la maison. Ce programme est idéal pour vous constituer une base physique équilibrée, grâce à plusieurs exercices de base.

Et ne vous inquiétez pas, travailler à la maison, sans matériel, n'est pas moins efficace qu'aller en salle de musculation. Travailler en poids de corps permet de solliciter de nombreux muscles en même temps et de renforcer vos muscles stabilisateurs.



Questions / Réponses

Salut Tibo,
J'aimerais me reprendre en main,
mais je ne sais pas comment je dois
m'organiser dans mes séances
d'entraînements ? Aide moi stp !!

COMMENT S'ORGANISER ?

Vous remarquerez que le programme est constitué de **36 séances**. Cela correspond à 3 séances par semaine pendant **12 semaines**. Veillez à garder au moins 1 jour de repos entre vos séances pour éviter la fatigue et le surentraînement. Voici un exemple de tableau d'entraînement, à vous de l'adapter en fonction de votre emploi du temps !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
séance 1	Repos	séance 2	Repos	séance 3	Repos	Repos

Daamn Tibo,
Je travaille beaucoup et mes enfants
me prennent tout mon temps libre
Est-ce que je peux faire moins de
séances, mais plus intenses ?

RYTHME D'ENTRAÎNEMENT

1. Vous n'avez pas beaucoup de temps libre, auquel cas il va falloir tirer profit au maximum de vos séances d'entraînements. Réalisez-les dans l'ordre du programme et n'hésitez pas à augmenter le nombre de tour et la durée de la séance, en fonction de votre niveau ou de diminuer votre durée d'entraînement en augmentant le nombre de séances.
2. Vous pratiquez un sport ou un travail physique auquel cas les séances d'entraînements vont venir en complément de cette activité. Vérifiez bien la compatibilité de votre séance avec votre sport / travail, votre équilibre doit être préservé pour éviter les blessures.

Daamn Tibo,
Est-ce que je dois faire
attention à tout ce que
je mange ?

DOIS-JE ADAPTER MA NUTRITION ?

La nutrition est à l'origine de 80% des résultats physiques. Privilégiez les aliments naturels de qualité, évitez les mauvais sucres et les mauvais gras, et veillez à varier les sources de protéines/lipides/glucides.

N'oubliez pas que vous pouvez vous faire plaisir en mangeant sainement !

Tibo, je suis débutant et je me
demandais quand est-ce que je
pouvais passer au niveau
difficile ?

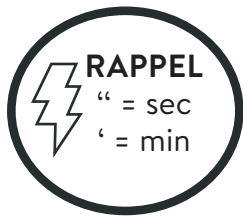
QUAND PASSER AU NIVEAU DIFFICILE ?

Une fois une base physique solide atteinte, vous pouvez passer au niveau difficile. Comment savoir que vous êtes prêt ? C'est simple. A partir du moment où vous réaliserez toutes les séances d'entraînements, alors vous serez prêt à passer au niveau supérieur ! Mais ne vous pressez pas, car la précipitation peut être source de blessures.

MANQUE DE MOTIVATION ?

1. Préparer votre matériel de sport la veille
2. Écoutez de la musique : la musique va vous aider à vous booster !
3. Invitez vos amis, ou vos proches pour des fous rires garantis !
4. Récompensez vous avec des encas sains : que vous pouvez retrouver sur mon site de nutrition : www.inshape-nutrition.com
Plus d'excuses pour ne pas vous entraîner avec ça !

Daamn Tibo, je n'arrive pas
à me motiver seul chez moi !
As-tu des conseils à me donner ?



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.



DEMI COBRA

1'



CHIEN TÊTE EN BAS

1'



ROTATION NUQUE

30"



ROTATION CLAVICULE

30"



ROTATION ÉPAULES

30"



MOBILISATION COLONNE

15 Répétitions



PLANCHE

30" x3



TORSION DE BUSTE

10 Répétitions / côté



ÉTIREMENT DU PSOAS

10 Répétitions / côté



DOS ROND / DOS CREUX

10 Respirations complètes



MOBILISATION CHEVILLE / GENOUX

30" / côté



OUVERTURE DES HANCHES

30" d'ouverture x3



SQUAT

15 répétitions



PROPRIOCEPTION DES MEMBRES INFÉRIEURS

30" par côté x3

Semaine 1

Séance 1

20
Minutes



QR Code de
votre séance

Avant de débiter la séance,
pensez à vous échauffer
avec votre routine d'échauffement



CIRCUIT N°1

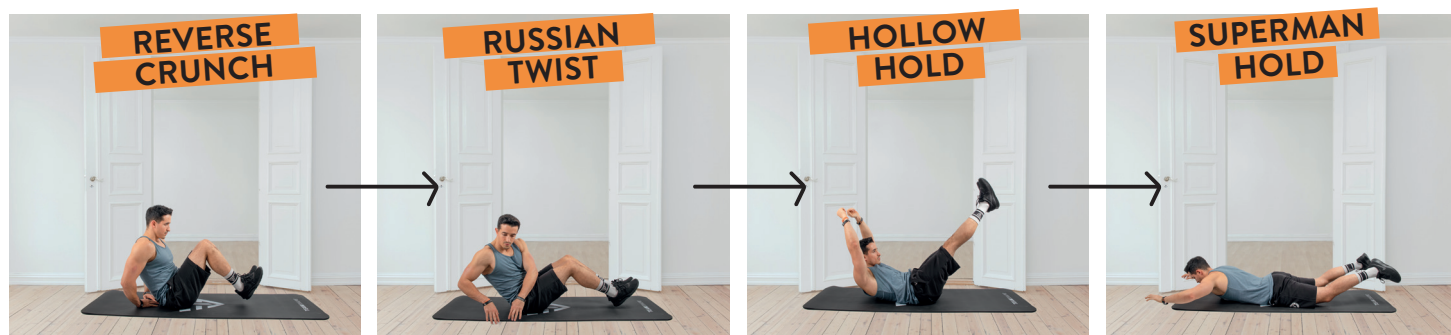


Version Facile : 45 sec de travail suivi de 30 sec de repos. Faire ce circuit 3 fois avec 1 min 30 de repos entre les circuits.
Version difficile : 45 sec de travail suivi de 15 sec de repos. Faire ce circuit 7 fois avec 1 min de repos entre les circuits.



Version Facile : 2'30 de repos avant d'effectuer la prochaine partie de la séance.
Version difficile : 1'30 de repos avant d'effectuer la prochaine partie de la séance.

CIRCUIT N°2



Version Facile : 20 sec de travail suivi de 20 sec de repos. Faire ce circuit 3 fois avec 1 min de repos entre les circuits.
Version difficile : 30 sec de travail suivi de 0 sec de repos. Faire ce circuit 5 fois avec 0 sec de repos entre les circuits.