Ton programme sportif sur 12 semaines

CONSEILS | ASTUCES | RECOMMANDATIONS

Bien comprendre votre programme sportif

Ce programme est divisé en 3 cycles pour t'accompagner dans ta progression.
Ne sois pas trop exigeant(e) envers toi-même, avance étape par étape.
Célèbre chaque avancée que tu feras avec fierté.

Cycle 1 : Semaine 1 à 4

C'est le cycle d'adaptation. En explorant la salle de sport, tu découvriras non seulement l'environnement, mais aussi les exercices qui constituent ton programme d'entraînement. L'accent est mis sur la précision de l'exécution.

Cycle 2 : Semaine 5 à 8

Nous allons maintenant nous concentrer sur les semaines de progression. Maintenant que tu maîtrise tes mouvements, tu peux commencer à augmenter les charges en fonction de tes sensations. De plus, nous augmenterons le nombre de séries pour intensifier le volume de travail.

Cycle 3 : Semaine 9 à 12

Durant cette phase finale, nous allons nous concentrer sur l'intensification. C'est le moment de se surpasser en se fixant des défis. L'objectif est d'augmenter progressivement les charges à chaque séance tout en continuant à maîtriser les exercices ! Si tu es capable de faire plus de répétions, cela veux dire que tu es capable de charger plus.

Comment utiliser les tableaux de séances ?

Sur tes tableaux de séance, tu pourras cliquer sur le nom de chaque exercice afin d'arriver sur une vidéo qui te montrera comment réaliser ton mouvement. Nous t'avons également prévu des fiches conseils pour chaque exercices et en cliquant sur les photos, tu arriveras directement sur ces vidéos.

Mes tips pour se sentir bien à la salle de sport

Pour beaucoup d'entre nous, c'est difficile de pousser les portes d'une salle de sport pour la première fois. Mais dis-toi que nous avons tous commencé un jour.

Sois fière d'être là, sois OK avec le fait que comme pour tout le monde on apprend, on fait des erreurs, on recommence sans jamais baisser les bras.
Chaque pas que tu feras te mènera vers tes objectifs et te fera progresser.

Mes conseils

1 Crée-toi une playlist musicale

Écoute de la musique que tu aimes et qui te motive en mettant des écouteurs. Cela te permettra de te plonger dans ta bulle et d'oublier ce qui t'entoure.

2 Enfile ta plus belle tenue

D'accord, l'objectif n'est pas de défiler en salle de sport, mais se sentir bien dans sa peau est important en toute occasion ! Les salles de sport sont souvent équipées de miroirs, donc il est préférable d'apprécier ce que tu y vois.

3 Demande de l'aide

N'hésite pas à demander de l'aide au personnel de la salle ou à une personne qui semble familière si vous as des difficultés à comprendre le fonctionnement d'une machine. Comme je l'ai mentionné, nous avons tous débuté un jour et, en règle générale, l'entraide est valorisée en salle. Nous partageons tous le même objectif.

Les p'tits plus

1 Echauffe-toi

L'échauffement prépare ton corps à l'effort. Prends 5 minutes pour pratiquer la marche rapide, du vélo ou l'elliptique. Ensuite, effectue des mouvements dynamiques pour lubrifier tes articulations. Cela réduit le risque de blessure et améliore tes performances.

2 N'oublie pas de récupérer

Accorde-toi es jours de repos pour permettre à tes muscles de récupérer. Par exemple, organise tes séances les lundi, mardi, jeudi et vendredi.
Le repos est essentiel car il permet à ton corps de récupérer, de réparer les muscles sollicités, et d'éviter le surentraînement, ce qui est crucial pour progresser et prévenir les blessures.

4 Hydrate toi & mange bien

Veille à bien t'hydrater et à adopter une alimentation appropriée pour soutenir tes séances de sport. En respectant ton plan nutritionnel, tu augmenteras tes chances d'atteindre tes objectifs !

3 Patience, rigueur, discipline

Les résultats prennent du temps. Sois patient et ne te décourage pas si tu ne vois pas de résultats tout de suite. Sois focus sur tes performances à la salle, sur ton plan alimentaire et tu seras récompensé par ta discipline.