

21

JOURS

CHALLENGE
FITNESS
TOTAL BODY !



Sommaire

FS

Bienvenue dans notre Challenge Total Body 21 jours !	1
Programme d'entraînement	3
Voici comment fonctionne notre Challenge Total Body 21 jours	4
Catalogue d'exercices	9
Haut du corps A	
Bas du corps A	13
Haut du corps B	16
Bas du corps B	19
Semaine 1 - Commence ton entraînement avec motivation	23
Semaine 2 - Accroche-toi !	25
Semaine 3 - Tu peux être fier de toi !	27
Check-list nutrition	29



Es-tu prêt à prendre un nouveau départ ?

FS

Tu veux améliorer ta forme, faire du sport une habitude et te nourrir plus sainement ? Notre Challenge Total Body 21 jours est parfait pour initier ton nouveau mode de vie ! Un programme d'entraînement de 3 semaines qui mobilisera l'ensemble de ton corps t'attend et t'aidera à développer tes muscles et à travailler ton endurance. Dans la deuxième partie, tu bénéficieras de précieux conseils pour te nourrir sainement et savoir comment les mettre en œuvre dans ta vie quotidienne.



PRÊT ?

Démarrons par la partie consacrée à l'entraînement !

MATÉRIEL RECOMMANDÉ :

2 haltères courtes, 1 kettlebell, corde à sauter

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS :

5 fois par semaine

APERÇU D'UNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Lundi - Haut du corps A

Mardi - Bas du corps A

Mercredi - Jour de repos

Jeudi - Haut du corps B

Vendredi - Bas du corps B

Samedi - Jour de repos

Dimanche - Cardio (30 à 60 minutes de jogging, de vélo, de randonnée, de rameur, etc.)



CONSEIL :

Tu n'as pas d'haltères courtes à portée de main ?
Remplace-les par des bouteilles d'eau remplies.
Le kettlebell n'est pas non plus une obligation
absolue ! Dans le catalogue d'exercices, nous
t'indiquerons une alternative.

CHALLENGE TOTAL BODY

21 JOURS

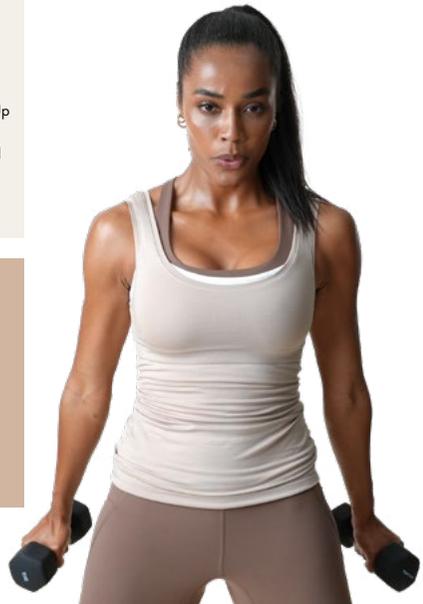
<p>DAY ①</p> <p>3x High Plank 3x Side Plank 3x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 3x Push-Up 3x12-15 Shoulder Raise Complex 1 min Burpees</p>	<p>DAY ②</p> <p>3x10-12 Glute Bridge 3x10-12 Lunge 3x10-12 Air Squat 3x10-12 Split Squat 4x 20 sec High Knees & Jumping Jacks</p>	<p>DAY ③</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ④</p> <p>3x Flutter Kicks 3x Bear Plank 3x 3-1-1 Tempo Push-Up 3x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 3x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>	<p>DAY ⑤</p> <p>3x8-10 Air Squat Hold 3x10-12 Front Squat & Lunge 3x10-12 Lateral Lunge 3x10 Kettlebell Swing 1 min Burpees</p>
--	---	----------------------------------	--	---

<p>DAY ⑥</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ⑦</p> <p>30-60 min Cardio</p>	<p>DAY ⑧</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 4x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 4x Push-Up 4x12-15 Shoulder Raise Complex 2 min Burpees</p>	<p>DAY ⑨</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 4x10-12 Front Squat 4x10-12 Split Squat 6x 20 sec High Knees & Jumping Jacks 3-5 min Jump Rope</p>	<p>DAY ⑩</p> <p>Rest day</p>
----------------------------------	--	--	---	----------------------------------

<p>DAY ⑪</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 4x 3-1-1 Tempo Push-Up 4x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>	<p>DAY ⑫</p> <p>3-5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 4x10-12 Front Squat & Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 3x20 Kettlebell Swing 2 min Burpees</p>	<p>DAY ⑬</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ⑭</p> <p>30-60 min Cardio</p>	<p>DAY ⑮</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 5x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 5x Push-Up 5x12-15 Shoulder Raise Complex 3 min Burpees</p>
--	---	----------------------------------	--	--

<p>DAY ⑯</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 5x10-12 Front Squat 5x10-12 Split Squat 8x 20 sec High Knees & Jumping Jacks 5 min Jump Rope</p>	<p>DAY ⑰</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ⑱</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 5x 3-1-1 Tempo Push-Up 5x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>
---	----------------------------------	--

<p>DAY ⑲</p> <p>5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 5x10-12 Front Squat & Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 4x20 Kettlebell Swing 3 min Burpees</p>	<p>DAY ⑳</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ㉑</p> <p>30-60 min Cardio</p>
---	----------------------------------	--





Découvre notre « Challenge Total Body 21 jours »

Gagne en force et en masse musculaire en seulement 3 semaines, et deviens la meilleure version de toi-même.



Quel que soit notre niveau de forme physique ou notre sexe, on peut accomplir beaucoup en à peine 3 semaines à condition de suivre un programme ciblé et conçu pour augmenter progressivement en difficulté. Bien entendu, rien ne pourra égaler des résultats obtenus au fil de mois ou d'années d'efforts sportifs, mais un programme de 3 semaines n'en est pas moins un bon début !

Si tu débutes tout juste (c'est-à-dire que tu n'as jamais touché un haltère de ta vie), [nous te conseillons de commencer par lire notre introduction au renforcement musculaire avec poids.](#)

En matière d'optimisation de la force, de la masse musculaire et de la composition corporelle, tu peux toujours miser sur un programme de renforcement musculaire complété d'exercices à haute intensité et de séances de cardio longues à faible intensité.

Comment ça marche ?



Le volet musculaire de ce programme constituera la base de ta progression.

Pour développer ta force et tes muscles, tu réaliseras plusieurs exercices fonctionnels qui font travailler les articulations (comme les squats) ainsi que des exercices en isolation (comme les curls). Ces exercices seront répartis sur 4 séances par semaine (2 consacrées au haut du corps et 2 consacrées au bas du corps), pour que chaque groupe musculaire soit sollicité. À cela s'ajouteront des exercices de renforcement de la sangle abdominale.



Tout au long du programme, il y aura également des séries qui combinent 2 exercices à la suite, sans repos. Cette approche diminuera la durée de tes séances, tout en augmentant considérablement l'intensité de ton entraînement.

Chaque semaine, tu auras accès à des « burpee challenges », qui te demanderont de plus en plus de répétitions. De quoi faire grimper ton rythme cardiaque, solliciter plusieurs muscles à la fois, booster ton endurance et te permettre de te dépasser sur le plan mental !



Enfin, chaque semaine se terminera par une longue séance de cardio à faible intensité, comme la course à pied, le rameur, le ski, le vélo ou toute autre discipline de ton choix, pour brûler beaucoup de calories.

Marche à suivre



Commence ce programme doucement, en gardant le niveau de résistance ou les poids auxquels tu es habitué. Veille à réaliser les exercices de manière lente et précise. Chaque semaine, tu peux choisir d'augmenter légèrement la résistance ou les poids, ou bien de continuer à travailler ta technique. Si tu es capable de réaliser le nombre de répétitions demandé avec facilité ou si tu sens que tu en as encore sous la pédale, tu peux passer à des poids plus lourds. Et n'oublie pas : au lieu d'augmenter les poids, tu peux aussi accroître la difficulté en faisant les mouvements plus lentement. Par exemple, au lieu de descendre en squat en 2 secondes, fais-le en 4.

Souviens-toi qu'il est important de s'échauffer avant chaque entraînement ! 10 petites minutes suffisent déjà amplement. Si tu ne sais pas comment faire, [nous te conseillons d'essayer cet échauffement.](#)

Too cool for cool-down ? Ne sous-estime pas le retour au calme ! Il marque le début de la régénération, ralentit lentement ton système cardiovasculaire et fait passer les muscles en mode récupération. [Découvre ici comment bien aborder la récupération.](#)



Nos conseils pour les meilleurs résultats possibles :



NOMBRE DE RÉPÉTITIONS ET TEMPS DE PAUSE :

3x10 Dumbbell Bent-Over Row, ce qui consiste à effectuer en tout 3 séries de cet exercice, avec 10 répétitions par série. Repose-toi 30 secondes entre chaque série.

Pour les exercices au poids de corps, tels que les pompes ou les planches, tu peux effectuer autant de répétitions que tu le souhaites ou maintenir la position aussi longtemps que possible tant que tu gardes une position ou une exécution propre.

JOURS DE REPOS :

Ce sont les jours dédiés à la récupération. Tes muscles ont besoin de récupérer pour accroître leur résistance. Pendant tes jours de repos, tu peux malgré tout continuer à bouger et faire quelques exercices de mobilité.

BONNE TECHNIQUE D'EXÉCUTION :

Pour chaque exercice, une photo te montrera les mouvements à effectuer. Tu peux lancer la vidéo d'un seul clic pour voir l'exercice en action.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS :

Tu souhaites tirer le meilleur parti de ton défi ? Nous sommes là pour toi et heureux de t'accompagner dans ton parcours de remise en forme. Nos principales recommandations pour le Challenge Total Body 21 jours sont les suivantes :

Protéine Whey ou Protéine végétale

Energy Aminos

Workout Aminos

Des en-cas protéinés tels que nos Barres Protéinées ou nos Protein Balls



Tu n'es pas sûr de bien savoir comment utiliser au mieux nos produits ?

Pas de problème ! Poursuis ta lecture et nous allons t'expliquer comment les utiliser dans le cadre de ton entraînement.

Challenge Total Body

21 jours : voici les exercices qui t'attendent

ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS

A



HIGH PLANK
(PLANCHE HAUTE)

Place tes mains sous tes épaules, bras tendus, ton corps est droit et parallèle au sol.

Muscles : tronc

Variante plus facile : pose tes genoux au sol.

Variante plus difficile : lève une jambe puis l'autre.

Attention : privilégie la qualité à la quantité ! Tiens ta planche aussi longtemps que tu peux en gardant une position correcte.

SIDE PLANK (PLANCHE LATÉRALE)



Voir la vidéo

La position latérale est réalisée de manière statique et améliore la stabilité de ton tronc et de tes épaules. Enchaîne les deux côtés directement l'un après l'autre et maintiens la position aussi longtemps que possible.

Muscles : tronc, épaules

Variante plus facile : pose tes genoux.

Variante plus difficile : lève aussi la jambe supérieure.

Attention : ton coude doit être placé directement sous ton épaule.

DUMBBELL BENT-OVER ROW (TIRAGE HORIZONTAL AVEC HALTÈRES)



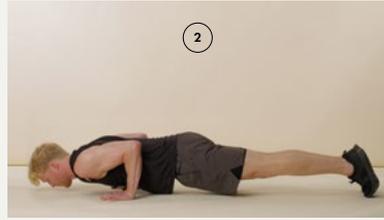
Voir la vidéo

Pour les tirages horizontaux, tu as besoin de deux haltères courtes. Place tes pieds à la largeur des hanches et penche ton buste vers l'avant.

Muscles : grand dorsal, haut du dos, deltoïde postérieur

Attention : veille à rester droit au niveau du haut du corps, et travaille sans élan.

PUSH-UP (POMPES)



Voir la vidéo

Place les paumes de tes mains sous tes épaules et contracte l'ensemble de ton corps. Baisse-toi en direction du sol de manière contrôlée. Fais autant de répétitions que tu le peux par série.

Muscles : pectoraux, épaules, triceps

Variante plus facile : pose tes genoux au sol.

Variante plus difficile : surélève tes pieds pour faire des pompes inclinées.

Attention : tes coudes doivent rester près du corps.

SHOULDER RAISE COMPLEX

(ÉLÉVATIONS D'ÉPAULES COMPLEXES)

Tu combines ici trois exercices : élévations frontales, élévations latérales et reverse flys. Tu les enchaînes directement pendant 12 à 15 répétitions. Après seulement, tu marques une pause de 60 secondes. Ensuite, tu commences la deuxième série.

FRONT RAISE (ÉLÉVATIONS FRONTALES)



Voir la vidéo

Place tes pieds à la largeur des épaules. Soulève les haltères jusqu'à la hauteur de ta poitrine environ. Maintiens brièvement puis abaisse tes bras tendus.

Muscles : avant des épaules

Attention : travaille sans élan et veille à garder les poignets droits.

LATERAL RAISE (ÉLÉVATIONS LATÉRALES)



Voir la vidéo

Tiens un haltère court dans chaque main, bras le long du corps, les paumes tournées vers toi. Soulève les haltères, bras tendus de chaque côté, jusqu'à ce que tes bras soient à la hauteur de tes épaules.

Muscles : partie médiane du muscle de l'épaule

Attention : ton dos doit rester droit. Maintiens consciemment tes omoplates vers l'arrière et vers le bas.

REVERSE FLYS



Voir la vidéo

Plie légèrement les genoux, maintiens ton torse droit et penche-le vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Soulève les haltères courtes, bras tendus, des deux côtés de ton corps. En fin de mouvement, rapproche tes omoplates.

Muscles : arrière des épaules, trapèzes, rhomboïdes

Attention : garde le dos droit et travaille sans élan.

BURPEES



Voir la vidéo

Prêt à te surpasser ? Donne tout et fais autant de burpees que possible dans le temps imparti. Assure-toi de les exécuter correctement et fais des pauses lorsque tu en as besoin.

Muscles : tronc, poitrine, triceps

Variante plus facile : ne fais pas les pompes. Si tu ne peux pas sauter, tu peux descendre en pompe en faisant un grand pas en arrière et en ramenant l'autre jambe, et remonter de la même façon.

Attention : veille aux tensions présentes dans ton corps.

ENTRAÎNEMENT DU BAS DU CORPS

A



GLUTE BRIDGE (PETIT PONT)

Voir la vidéo

Allonge-toi sur le dos, pieds au sol, genoux fléchis, et soulève les hanches, puis serre les fessiers.

Muscles : fessiers, ischio-jambiers, bas du dos

Variante plus difficile : fais l'exercice sur une seule jambe.

Attention : garde ton dos droit et tes talons au sol.

LUNGES (FENTES)



Voir la vidéo

Pour effectuer des fentes, tu as besoin de deux haltères courtes. Fais un grand pas en arrière, plie les genoux et pose le genou de la jambe arrière au sol de manière contrôlée.

Muscles : ischio-jambiers, fessiers

Attention : le haut de ton corps reste droit et le genou avant est dans l'alignement du pied avant.

AIR SQUAT



Voir la vidéo

Pose tes pieds à la largeur des hanches. Ramène tes hanches vers l'arrière et baisse ton corps comme pour t'asseoir en maintenant tes bras tendus vers l'avant.

Muscles : ischio-jambiers, fessiers

Variante plus difficile : opte pour des Jumping Squats et fais un saut lorsque tu remontes.

Attention : tes genoux doivent pointer légèrement vers l'extérieur et évite d'avoir les jambes en X.

SPLIT SQUAT



Voir la vidéo

Trouve une élévation telle qu'une marche et positionne ta jambe avant dessus.

Muscles : ischio-jambiers, fessiers

Variante plus facile : plus la marche est élevée, plus l'exercice est difficile. Ajuste la hauteur selon ton niveau de forme physique.

Attention : garde tes hanches droites et ton genou dans l'alignement de ton pied avant.

A : HIGH KNEES (MONTÉES DE GENOUX) ET B : JUMPING JACKS



Voir la vidéo

Voir la vidéo

Cette combinaison de montées de genoux et de jumping jacks fera monter ton rythme cardiaque. Fais les deux exercices l'un après l'autre, sans interruption. Chaque exercice doit durer 20 secondes. Repose-toi 30 secondes et commence la série suivante.

Muscles : tout le corps

Variante plus facile : ralentis le rythme.

Attention : maintiens une posture droite et contracte les fessiers.

ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS

B



[Voir la vidéo](#)

Les ciseaux alternés mettent le feu à tes abdominaux. Allonge-toi sur le dos, tends tes jambes et bouge-les de bas en haut en alternance. Fais autant de répétitions que possible par série

Muscles : abdominaux droits

Variante plus facile : plus tes jambes sont basses, plus l'exercice est difficile. Ajuste la hauteur selon ton niveau de forme physique.

Attention : le bas de ton dos doit rester au sol pour éviter une cambrure.

BEAR PLANK (PLANCHE DE L'OURS)



[Voir la vidéo](#)

La planche de l'ours est un exercice statique qui permet à tes muscles abdominaux de bien travailler. Tiens la position aussi longtemps que tu le peux. Veille à inspirer et expirer de manière uniforme.

Muscles : tronc

Variante plus difficile : tends une jambe vers l'arrière puis l'autre en alternance.

Attention : ton dos doit rester droit.

3-1-1 TEMPO PUSH-UP (POMPES AU RYTHME 3-1-1)



Voir la vidéo

Dans cette variante de pompes, descends lentement vers le sol en 3 temps, maintiens brièvement la position la plus basse, puis remonte de manière explosive. Fais autant de répétitions que possible lors de chaque série.

Muscles : pectoraux, épaules, triceps

Variante plus facile : effectue des pompes classiques ou baisse tes genoux au sol.

Variante plus difficile : surélève tes pieds pour faire des pompes inclinées.

Attention : tes coudes doivent rester près du corps.

A : DUMBBELL BENT-OVER ROW (TIRAGE HORIZONTAL AVEC HALTÈRES) ET

B : DUMBBELL SHOULDER PRESS (DEVELOPPÉS AVEC HALTÈRES)

Tu as ici besoin de deux haltères courtes pour combiner deux exercices, à savoir les tirages horizontaux et les développés avec haltères. Effectue 10 à 12 répétitions de chaque exercice sans pause entre les deux. Après avoir terminé une série, récupère pendant 30 secondes, puis commence la série suivante. Réfère-toi à l'entraînement du haut du corps A pour une description détaillée et à la vidéo de l'exercice des tirages horizontaux avec haltères.

DUMBBELL BENT-OVER ROW

(TIRAGE HORIZONTAL AVEC HALTÈRES)



[Voir la vidéo](#)

Muscles : épaules, triceps, trapèzes, dentelés antérieurs

Remarque : contracte tout ton corps. Ne penche pas ton torse trop loin en arrière. Fais attention de ne pas casser tes poignets.

A : BICEPS CURL (FLEXION DU BICEPS) ET B : TRICEPS EXTENSION (EXTENSION DES TRICEPS)

Maintenant, c'est au tour de tes bras ! Cette combinaison de flexions et d'extensions des triceps fait travailler tes muscles fléchisseurs et extenseurs de bras. Effectue 12 répétitions de chaque exercice sans te reposer entre les deux. Ensuite, repose-toi pendant 30 secondes, puis commence la série suivante.

BICEPS CURL (FLEXION DU BICEPS)



[Voir la vidéo](#)

Muscles : biceps, muscles brachiaux et brachio-radiaux

Attention : évite de prendre de l'élan et veille à garder les poignets droits.

TRICEPS EXTENSION (EXTENSION DES TRICEPS)



[Voir la vidéo](#)

Muscles : triceps

Attention : ne bouge pas les bras pendant cet exercice.

ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS

B

AIR SQUAT HOLD



Descends en squat au plus bas et maintiens cette position pendant 3 secondes, puis remonte.

Muscles : ischio-jambiers, fessiers

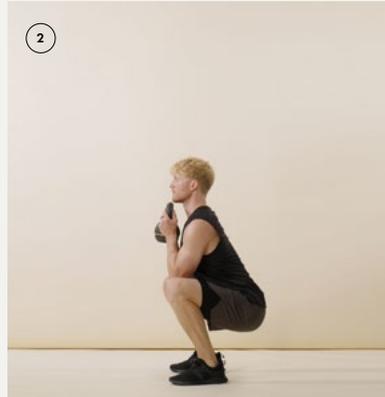
Variante plus difficile : opte pour les squats sautés et saute haut.

Attention : laisse tes genoux pointer légèrement vers l'extérieur et évite de croiser les jambes.

A : FRONT SQUAT (SQUAT AVANT) ET B : LUNGE (FENTES)

Tu combines des squats avant avec des fentes. Après avoir effectué 10 à 12 répétitions de chaque exercice, repose-toi pendant 45 secondes, puis commence la série suivante. La vidéo incluse dans l'entraînement du haut du corps A t'expliquera à quoi faire attention lorsque tu effectues des fentes.

FRONT SQUAT (SQUATS AVANT)



[Voir la vidéo](#)

Prends un haltère court ou un kettlebell et maintiens le poids devant toi à la hauteur de ta poitrine. Tes coudes restent près de ton corps et sont dirigés vers le sol.

Muscles : ischio-jambiers, fessiers

Attention : lorsque tu descends, tes coudes se placent entre tes genoux. À la position la plus basse, les articulations de la hanche sont plus basses que les articulations du genou.

LATERAL LUNGE (FENTES LATÉRALES)



Voir la vidéo

Fais un grand pas sur le côté en poussant tes fessiers en arrière, puis reviens dans la position initiale.

Muscles : ischio-jambiers, fessiers, fléchisseurs de hanche et ischio-jambiers.

Attention : ton genou doit rester exactement au-dessus du talon. Lorsque tu effectues le mouvement, pousse tes hanches vers l'arrière.

KETTLEBELL SWING



Voir la vidéo

Le Kettlebell Swing est un véritable exercice polyvalent qui sollicite non seulement tes muscles, mais entraîne également ton endurance et tes capacités de coordination.

Muscles : tout le corps, et tout particulièrement la chaîne postérieure.

Attention : le mouvement provient des hanches et non des bras. Pousse tes hanches vers l'avant avec vigueur tout en contractant les fessiers. Le dos reste droit.

ALTERNATIVE : SQUATS SAUTÉS



Voir la vidéo

Tu n'as pas de kettlebell ? Pas de problème, tu n'as besoin d'aucun équipement pour effectuer des squats sautés. Mets-toi en position de squat. Pousse tes fessiers vers l'arrière et plie les genoux. Saute aussi haut que possible tout en poussant tes hanches avec vigueur. Amortis ton atterrissage au sol, puis passe au squat suivant en un seul mouvement fluide.

Muscles : ischio-jambiers, fessiers

Attention : contracte les fessiers et l'extérieur des cuisses. Les genoux peuvent aller vers l'avant, mais ne doivent jamais être inclinés vers l'intérieur.

JUMP ROPE (CORDE À SAUTER)



Voir la vidéo

Cela fait bien longtemps que la pratique de la corde à sauter n'est plus l'apanage des cours d'école ! Avec la corde à sauter, tu entraînes ton endurance, ta vitesse, ta détente, ton sens du rythme et ta coordination. L'autre avantage, c'est que tu brûles beaucoup de calories.

Muscles : mollets, cuisses

Attention : lorsque l'on saute à la corde, la rotation de la corde provient des poignets. Garde-les près du corps et maintiens tes épaules et tes avant-bras en tension. Les jambes sont toujours légèrement fléchies.

SEMAINE 1

Commence ton entraînement avec motivation

FS

Ta première semaine d'entraînement commence maintenant et constitue la base de ta réussite ! Familiarise-toi avec les exercices et fais ton maximum pour les exécuter correctement. En cas de doute, il te suffit de revenir quelques pages en arrière et d'étudier les exercices plus en détail. Tu maîtrises la technique ? Alors tu peux te lancer. Bon entraînement !

VOILÀ CE QUI T'ATTEND POUR CETTE PREMIÈRE SEMAINE :

<p>DAY ①</p> <p>3x High Plank 3x Side Plank 3x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 3x Push-Up 3x12-15 Shoulder Raise Complex 1 min Burpees</p>	<p>DAY ②</p> <p>3x10-12 Glute Bridge 3x10-12 Lunge 3x10-12 Air Squat 3x10-12 Split Squat 4x 20 sec High Knees & Jumping Jacks</p>	<p>DAY ③</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ④</p> <p>3x Flutter Kicks 3x Bear Plank 3x 3-1-1 Tempo Push-Up 3x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 3x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>	<p>DAY ⑤</p> <p>3x8-10 Air Squat Hold 3x10-12 Front Squat & Lunge 3x10-12 Lateral Lunge 3x10 Kettlebell Swing 1 min Burpees</p>
<p>DAY ⑥</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ⑦</p> <p>30-60 min Cardio</p>			



CONSEIL :

Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire. Immédiatement après l'entraînement, tes muscles sont particulièrement sensibles à l'absorption des protéines. Il est préférable de prendre un shake préparé avec notre délicieuse Protéine Whey ou Protéine végétale. Nos shakes protéinés t'apportent environ 24 g de protéines par portion et contiennent tous les acides aminés essentiels dont ton corps a besoin. Ils constituent donc la récompense parfaite après un entraînement intense.



SEMAINE 2

Accroche-toi !

FS

Tu as achevé ta première semaine, continue sur ta lancée ! Si tu as besoin d'un petit coup de pouce pour ta motivation, prends quelques minutes et réfléchis à ton « pourquoi ». Pourquoi as-tu choisi de relever notre défi ? Quel est ton objectif ? Connaître ton « pourquoi » constitue la meilleure des motivations.

Tu vas gérer !

PRÊT ? VOICI À QUOI RESSEMBLE TA DEUXIÈME SEMAINE :

<p>DAY 8</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 4x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 4x Push-Up 4x12-15 Shoulder Raise Complex 2 min Burpees</p>	<p>DAY 9</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 4x10-12 Front Squat 4x10-12 Split Squat 6x 20 sec High Knees & Jumping Jacks 3-5 min Jump Rope</p>	<p>DAY 10</p> <p>Rest day</p>	
<p>DAY 11</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 4x 3-1-1 Tempo Push-Up 4x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>	<p>DAY 12</p> <p>3-5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 4x10-12 Front Squat & Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 3x20 Kettlebell Swing 2 min Burpees</p>	<p>DAY 13</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 14</p> <p>30-60 min Cardio</p>



CONSEIL :

Spécialiste de la régénération, la L-glutamine est ta nouvelle alliée post-entraînement. Notre L-glutamine est emballée dans des gélules vegan et favorise les processus de régénération musculaire après l'entraînement.

Il suffit de prendre 4 gélules après l'entraînement avec suffisamment de liquide.

Pense également à couvrir tes besoins quotidiens en protéines pour obtenir les meilleurs résultats d'entraînement possibles. Nos Barres Protéinées ou nos Protein Balls sont parfaites pour un petit complément entre deux repas.

Riches en protéines, sans sucres ajoutés et vraiment délicieuses !



SEMAINE 3

Tu peux être fier de toi !

FS

C'est déjà la dernière semaine de notre défi, incroyable. Comment te sens-tu ? Est-ce que tu trouves les exercices plus faciles qu'au début ? Alors, tu es prêt à passer à la vitesse supérieure. Tes muscles ont besoin d'un nouveau défi pour se renforcer encore. Accroche-toi, tu y es presque !

VOICI CE QUI T'ATTEND POUR CETTE DERNIÈRE SEMAINE :

<p>DAY 15</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 5x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 5x Push-Up 5x12-15 Shoulder Raise Complex 3 min Burpees</p>	<p>DAY 16</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 5x10-12 Front Squat 5x10-12 Split Squat 8x 20 sec High Knees & Jumping Jacks 5 min Jump Rope</p>	<p>DAY 17</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 18</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 5x 3-1-1 Tempo Push-Up 5x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>
<p>DAY 19</p> <p>5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 5x10-12 Front Squat & Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 4x20 Kettlebell Swing 3 min Burpees</p>	<p>DAY 20</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 21</p> <p>30-60 min Cardio</p>	

CONSEIL :

Pour accroître ta motivation, prends nos Energy Aminos et bénéficie du regain d'énergie dont tu as besoin pour effectuer ton entraînement. Il te fournit une dose de caféine et des BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée), ce qui est parfait pour un entraînement performant. Mélange la poudre simplement avec de l'eau, déguste tes Energy Aminos et tu peux commencer ton entraînement.

Tu préfères profiter de tes Aminos pendant l'entraînement ? Alors choisis nos Workout Aminos. Ils fournissent à tes muscles tous les acides aminés essentiels et de la protéine whey claire à court et à long terme pendant que tu t'entraînes dur*.

* Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire.



Tu as tenu pendant 21 jours, c'est super ! Mais ce n'est que le début. Tu en veux encore ? Que dirais-tu de notre Buty Challenge de 30 jours ? Tu peux trouver plus d'inspiration et plus d'entraînements [ici](#).

Ta check-list nutrition pour les meilleurs résultats possibles

FS



Que manger pour optimiser sa composition corporelle ?

Une check-list nutrition pour gagner en force, prendre du muscle et perdre rapidement de la graisse.

Tu peux déjà voir de nombreux résultats après 3 semaines d'un nouveau programme sportif, mais pour vraiment devenir la meilleure version de toi-même, tu as tout intérêt à coupler tes nouvelles habitudes sportives à une alimentation adaptée. Et contrairement à ce qu'on pourrait penser, cela n'implique pas forcément de revoir entièrement ta façon de manger. Il s'agit plutôt d'« identifier des opportunités », comme l'explique Molly Kimball, RD, CSSD, diététicienne du sport au Ochsner Fitness Center à la Nouvelle Orléans, aux États-Unis.

« Les marges d'amélioration peuvent être nombreuses, et elles ne concernent pas uniquement le choix des aliments », explique-t-elle. D'après Molly Kimball, il peut aussi être utile de modifier les heures auxquelles on mange, la fréquence des repas et notre façon de nous hydrater.

Voici une check-list qui t'aidera à optimiser ce que tu manges pour prendre du muscle, gagner en force et perdre du gras.



Examine tes habitudes actuelles

Avant de pouvoir modifier ta façon de manger, tu dois d'abord savoir où tu en es.

Pour cela, il est utile de prendre note de ses repas pendant quelques semaines, explique Molly. « L'idée n'est pas de vous juger ou d'établir ce qui est bien ou moins bien, mais plutôt de faire un état des lieux. » Fais donc en sorte d'être honnête quant à ce que tu manges, en quelle quantité, et à quels moments.



Identifier les opportunités

Ce journal alimentaire te donnera une idée des choses que tu peux améliorer, d'après Molly. Par exemple, il se peut que tu ne consommes pas assez de protéines, que tu manges trop de glucides, que tu attends trop longtemps entre les repas ou que tu craques lorsque tu es en proie au stress.



Pas plus de 4 heures

Molly explique que la fréquence et l'heure des repas peuvent aussi souvent être améliorées. « Il ne faut pas nécessairement manger 6 repas par jour, mais une bonne habitude consiste à essayer de ne pas laisser passer plus de 4 heures entre 2 repas », indique-t-elle. Mais si tu pratiques le jeûne intermittent et que cela te réussit, Molly précise qu'il n'y a pas de raison de changer.





Garde un œil sur tes macros

Les protéines, les glucides et les lipides sont les 3 macronutriments qu'il faut veiller à consommer. « Les 2 qui m'intéressent le plus, et qui sont aussi les plus faciles à baser sur le poids corporel, sont les protéines et les glucides. Pour les lipides, ce n'est pas aussi simple », souligne Molly. En ce qui concerne les protéines et les glucides, Molly recommande un gramme par kilo de poids corporel et par jour pour construire des muscles tout en s'affinant. Mais ces chiffres peuvent être plus élevés pour des athlètes de profession, précise-t-elle.



Mieux s'hydrater

Selon Molly, l'hydratation est trop souvent négligée. « On ne parle pas ici de déshydratation grave, mais j'ai déjà constaté que lorsqu'on ne s'hydrate pas suffisamment pendant la journée, on a faim et on ne se sent pas pleinement satisfait(e) », indique-t-elle. Pour optimiser ton hydratation, Kimball suggère de te baser sur 35 millilitres par kilogramme de poids corporel par jour. Tu perds également du liquide lorsque tu fais du sport. La quantité que tu dois boire dépend également de l'intensité de l'entraînement. Plus l'entraînement est intense, plus la perte d'eau est importante.



Des changements intelligents

En matière d'alimentation, Molly explique que de nombreux changements sont possibles. Du côté des protéines, elle conseille le poisson, le bœuf et la volaille.

« L'idéal, c'est le poisson sauvage, mais il n'est pas non plus obligatoire d'en consommer, surtout si ce produit est cher. » Pour le bœuf, Molly recommande les morceaux les moins gras possible. Et pour la volaille, la poitrine sans peau. En termes de glucides, le riz de chou-fleur fait office d'excellente alternative au riz blanc ou brun. « Les pâtes de pois chiches sont un autre aliment très prisé, qui se révèle nettement meilleur pour la santé que les pâtes à base de blé », continue-t-elle. Enfin, pour les lipides, opte pour du végétal. « Il n'est pas problématique pour la plupart des gens de consommer des lipides d'origine animale, mais essayez de privilégier les lipides végétaux quand vous le pouvez », conclut Molly. L'huile de coco, l'huile d'olive, l'huile d'avocat et les beurres d'oléagineux sont d'excellentes sources de lipides.

Tu cherches l'inspiration pour des recettes saines qui te soutiendront dans ton objectif fitness ?

[Tu trouveras ici de quoi ravir tes papilles.](#)