



**30  
JOURS**

**BOOTY**

**CHALLENGE**

foodspring®

# Envie de fessiers durs comme de l'acier ?

---

Alors tu es au bon endroit ! Nous sommes heureux que tu aies décidé d'accepter notre challenge booty workout de 30 jours. Au cours des 30 prochains jours, tu découvriras des exercices qui travaillent tes fessiers de manière ciblée et les sollicitent continuellement, afin de gagner en force de semaine en semaine. Un fessier bien musclé n'est pas seulement un atout, il a aussi de nombreux avantages pour ta santé et pour te soutenir au quotidien.

Autant de bonnes raisons pour aller jusqu'au bout de notre challenge !

---

**Matériel requis :** 2 petits haltères

**Fréquence des entraînements :** 3 fois par semaine

**Durée d'une séance :** 30 minutes environ

<p><b>DAY 1</b></p> <p>3x20 Alternating Reverse Lunges</p> <p>3x10 Glute Bridge</p> <p>3x10 Side Lying Hip Abduction</p>	<p><b>DAY 2</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 3</b></p> <p>3x20 Alternating Reverse Lunges</p> <p>3x15 Glute Bridge</p> <p>3x15 Side Lying Hip Abduction</p>	<p><b>DAY 4</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 5</b></p> <p>3x10 Reverse Lunges</p> <p>3x20 Glute Bridge</p> <p>3x15 Side Lying Hip Abduction</p>
<p><b>DAY 6</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 7</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 8</b></p> <p>3x10 Reverse Lunges</p> <p>3x8 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Side Lying Hip Abduction</p>	<p><b>DAY 9</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 10</b></p> <p>3x12 Reverse Lunges</p> <p>3x10 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Side Lying Hip Abduction</p>
<p><b>DAY 11</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 12</b></p> <p>3x12 Reverse Lunges</p> <p>3x10 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x15 Clamshells</p>	<p><b>DAY 13</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 14</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 15</b></p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x12 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x15 Clamshells</p>
<p><b>DAY 16</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 17</b></p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x12 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p><b>DAY 18</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 19</b></p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x15 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x10 RDL</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p><b>DAY 20</b></p> <p><b>Rest day</b></p>
<p><b>DAY 21</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 22</b></p> <p>3x6 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x15 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x10 RDL</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p><b>DAY 23</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 24</b></p> <p>3x6 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x15 Hip Thrusts</p> <p>3x12 RDL</p> <p>3x10 Side Lying Hip Raise</p>	<p><b>DAY 25</b></p> <p><b>Rest day</b></p>
<p><b>DAY 26</b></p> <p>3x8 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x20 Hip Thrusts</p> <p>3x15 RDL</p> <p>3x12 Side Lying Hip Raise</p>	<p><b>DAY 27</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 28</b></p> <p>3x8 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x6 Single Leg Hip Thrusts</p> <p>3x8 Single Leg RDL</p> <p>3x15 Side Lying Hip Raise</p>	<p><b>DAY 29</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 30</b></p> <p>3x10 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x6 Single Leg Hip Thrusts</p> <p>3x8 Single Leg RDL</p> <p>3x15 Side Lying Hip Raise</p>

# Voici comment utiliser notre plan d'entraînement :

## Nombre de répétitions, de séries et de pauses :

« 3 x 10 petit pont » signifie que tu fais un total de 3 séries de l'exercice du petit pont avec 10 répétitions par série. Entre les séries, tu fais une pause de 60 à 90 secondes.

---

## Jours de repos :

ces jours-là, tu dois te reposer. Tes muscles ont besoin de temps de récupération pour devenir plus forts. Lors de tes jours de repos, tu peux tout à fait travailler le haut de ton corps pour compenser, faire une séance de cardio ou quelques exercices de mobilité et boire nos [Recovery Aminos](#).

---

## La bonne exécution des exercices :

tu trouveras la photo correspondante à chaque exercice dans ce PDF. En cliquant sur le lien « Voir la vidéo », tu seras immédiatement redirigé vers la vidéo de l'exercice.

### **Adapter son entraînement à sa propre situation :**

tu es débutant ? Utilise des haltères plus légers ou deux bouteilles d'eau, ou laisse carrément tomber les poids. Écoute ton corps et ne progresse que lorsque tu es capable d'effectuer correctement toutes les répétitions. Tu es déjà un sportif avancé ? Prends plus de poids, fais plus de répétitions ou fais 4 séries par exercice au lieu de 3.

---

### **Ne pas oublier de s'échauffer :**

échauffe-toi pendant au moins 10 minutes avant chaque séance d'entraînement. [Découvre ici comment t'échauffer chez toi ou à la salle de sport.](#)

---

### **Avoir sa bouteille d'eau à portée de main :**

il est important que tu boives suffisamment pendant l'entraînement. Nous te recommandons de boire de l'eau ou nos [Workout Aminos](#). En plus de leur goût rafraîchissant, ils fournissent des acides aminés essentiels aux muscles\*.

---

### **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.](#)

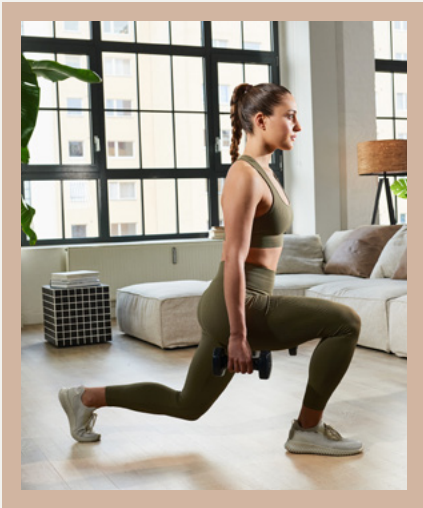
## SEMAINE 1

# Commencer sur de bonnes bases

C'est parti ! Cette semaine est le début de ton succès. Tu vas maintenant apprendre les exercices de base. Prends le temps de te concentrer sur la technique.

Voilà à quoi ressemble ta première semaine :

<b>DAY 1</b> 3x20 Alternating Reverse Lunges 3x10 Glute Bridge 3x10 Side Lying Hip Abduction	<b>DAY 2</b> Rest day	<b>DAY 3</b> 3x20 Alternating Reverse Lunges 3x15 Glute Bridge 3x15 Side Lying Hip Abduction	<b>DAY 4</b> Rest day
<b>DAY 5</b> 3x10 Reverse Lunges 3x20 Glute Bridge 3x15 Side Lying Hip Abduction	<b>DAY 6</b> Rest day	<b>DAY 7</b> Rest day	



## ALTERNATING REVERSE LUNGES

Dans cette variante, tu alternes en faisant un pas vers l'arrière puis un pas vers l'avant.

**Attention :** ton torse doit rester droit et le genou avant doit être dans le même alignement vertical que le pied avant.

**Variante simplifiée :** laisse les poids de côté.

**Variante plus difficile :** augmente le nombre de répétitions, ex. de 20 à 26.

[Voir la vidéo](#)

## GLUTE BRIDGE

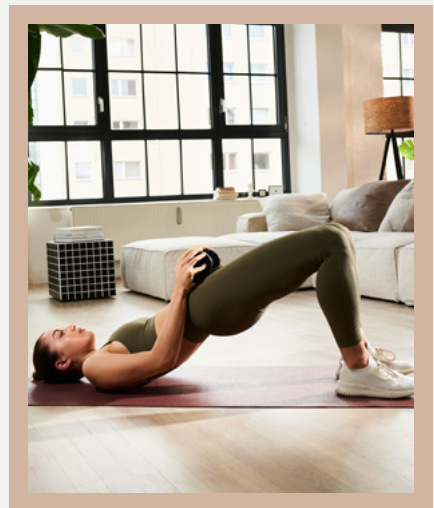
Place un haltère court (ou les deux haltères) sur ton bassin et tiens-les avec les deux mains pendant l'exécution de l'exercice. Pousse tes hanches vers le haut et contracte tes fesses.

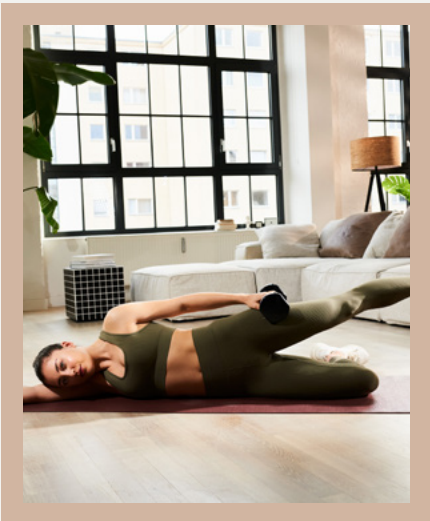
**Attention :** Maintiens ton dos bien droit, les talons restent bien plantés au sol.

**Variante simplifiée :** laisse les poids de côté.

**Variante plus difficile :** fais plus de répétitions ou exécute l'exercice sur une seule jambe.

[Voir la vidéo](#)





[Voir la vidéo](#)

## SIDE LYING HIP ABDUCTION

Allonge-toi sur le côté et lève la jambe vers le haut.

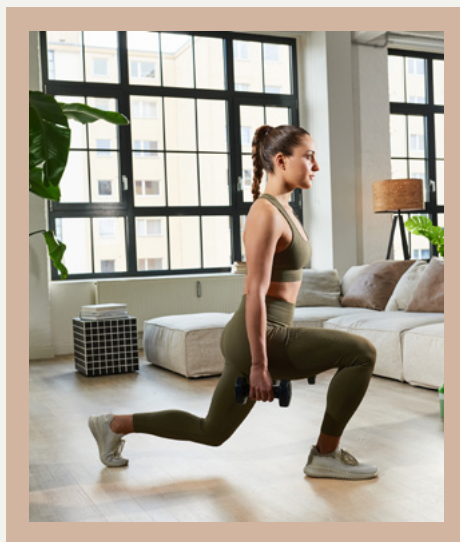
**Attention :** le dessus de ton pied doit faire face au sol et ton bassin doit rester droit.

**Variante simplifiée :** laisse les poids de côté.

**Variante plus difficile :** augmente l'amplitude du mouvement. Allonge-toi sur l'extrémité d'un banc ou d'un canapé de manière à ce que la jambe qui travaille ait une amplitude de mouvement complète et qu'elle puisse descendre davantage en profondeur.

## REVERSE LUNGES

Pour les fentes inversées, contrairement aux fentes inversées alternées, tu effectues d'abord toutes les répétitions avec une jambe, puis avec l'autre. Ainsi, la jambe concernée reste plus longtemps sous tension et l'exercice semble plus intense.



[Ver vidéo](#)



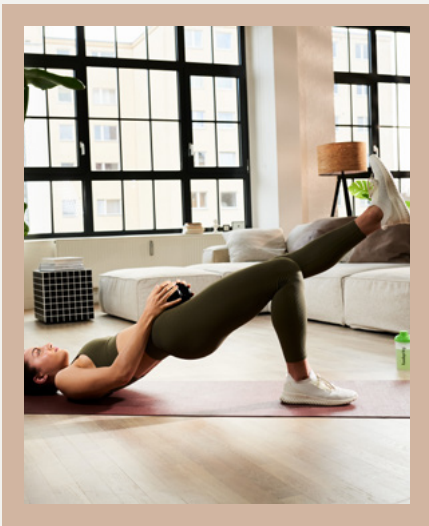
## SEMAINE 2

# Fais de ton entraînement une habitude

Tu peux être fier de toi, la première semaine est terminée ! Il est maintenant temps de découvrir des variantes d'exercices plus exigeantes. Persévère, tes fesses t'en remercieront !

Voici ce qui t'attend au cours de la deuxième semaine :

<b>DAY 8</b> 3x10 Reverse Lunges 3x8 Single Leg Glute Bridge 3x20 Side Lying Hip Abduction	<b>DAY 9</b> Rest day	<b>DAY 10</b> 3x12 Reverse Lunges 3x10 Single Leg Glute Bridge 3x20 Side Lying Hip Abduction	
<b>DAY 11</b> Rest day	<b>DAY 12</b> 3x12 Reverse Lunges 3x10 Single Leg Glute Bridge 3x15 Clamshells	<b>DAY 13</b> Rest day	<b>DAY 14</b> Rest day



## SINGLE LEG GLUTE BRIDGE

Dans la variante à une jambe du petit pont, tout le poids est réparti sur une seule jambe. En outre, il faut davantage d'équilibre.

**Attention** : ton dos doit former une ligne droite et tes talons doivent rester au sol.

**Variante simplifiée** : laisse les poids de côté ou pose la jambe supérieure sur le genou de la jambe inférieure.

**Variante plus difficile** : fais plus de répétitions.

[Voir la vidéo](#)

## CLAMSHELLS

Allonge-toi sur le côté et place ton haltère au-dessus du genou.

**Attention** : les os des hanches restent l'un sur l'autre et les pieds sont joints.

**Variante simplifiée** : laisse les poids de côté.

**Variante plus difficile** : fais plus de répétitions ou ajoute une bande de résistance.



[Voir la vidéo](#)

N'oublie pas que tes muscles fessiers ont besoin de suffisamment de protéines pour devenir forts\*. Notre Protéine Whey ou Protéine végétale est facile et rapide à préparer après l'entraînement et te fournit 24 g de protéines par portion.

\* Les protéines contribuent à la croissance de la masse musculaire.

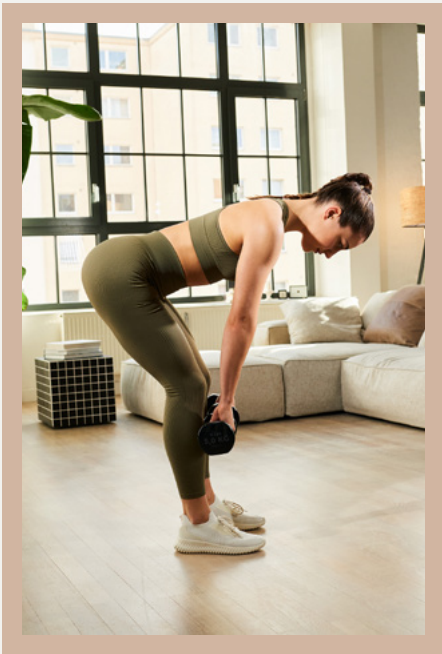
## SEMAINE 3

# Tu deviens de plus en plus fort !

Tu te sens déjà à l'aise dans tes exercices et tu peux maintenant mettre les bouchées doubles ! Il est grand temps d'ajouter un quatrième exercice à ton entraînement. Tu vas y arriver ! Pour plus de motivation et un bon coup de fouet, prends nos Energy Aminos avant l'entraînement.

Voici ce qui t'attend au cours de la troisième semaine :

<b>DAY 15</b> 3x15 Reverse Lunges 3x12 Single Leg Glute Bridge 3x15 Clamshells	<b>DAY 16</b> Rest day	<b>DAY 17</b> 3x15 Reverse Lunges 3x12 Single Leg Glute Bridge 3x20 Clamshells	
<b>DAY 18</b> Rest day	<b>DAY 19</b> 3x15 Reverse Lunges 3x15 Single Leg Glute Bridge 3x10 RDL 3x20 Clamshells	<b>DAY 20</b> Rest day	<b>DAY 21</b> Rest day



[Voir la vidéo](#)

## ROMANIAN DEADLIFT

Le soulevé de terre roumain consiste essentiellement en une flexion de la hanche avec des poids. Il diffère du soulevé de terre classique en ce que les genoux ne sont pas pliés, mais restent tout le temps à moitié tendus.

**Attention :** initie le mouvement en poussant les hanches vers l'arrière. Garde le dos droit et fais glisser les haltères le long des cuisses vers les tibias.

**Variante simplifiée :** fais moins de répétitions

**Variante plus difficile :** fais plus de répétitions ou exécute l'exercice sur une seule jambe.

## SEMAINE 4

# ¡Esto no ha hecho más que empezar!

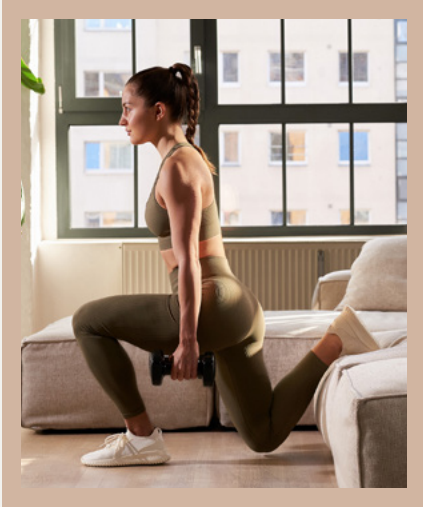
Tu approaches de ta dernière semaine. Bon travail ! Nous avons encore quelques nouvelles variantes d'exercices en réserve pour toi et nous avons ajouté 2 jours d'entraînement supplémentaires à la fin. On va finir en beauté !

### Ta dernière semaine :

<b>DAY 22</b> 3x6 Bulgarian Split Squats 3x15 Single Leg Glute Bridge 3x10 RDL 3x20 Clamshells	<b>DAY 23</b> Rest day	<b>DAY 24</b> 3x6 Bulgarian Split Squats 3x15 Hip Thrusts 3x12 RDL 3x10 Side Lying Hip Raise	<b>DAY 25</b> Rest day
--	---------------------------	--	---------------------------

<b>DAY 26</b> 3x8 Bulgarian Split Squats 3x20 Hip Thrusts 3x15 RDL 3x12 Side Lying Hip Raise	<b>DAY 27</b> Rest day	<b>DAY 28</b> 3x8 Bulgarian Split Squats 3x6 Single Leg Hip Thrusts 3x8 Single Leg RDL 3x15 Side Lying Hip Raise	<b>DAY 29</b> Rest day	<b>DAY 30</b> 3x10 Bulgarian Split Squats 3x6 Single Leg Hip Thrusts 3x8 Single Leg RDL 3x15 Side Lying Hip Raise
--	---------------------------	--	---------------------------	---

N'oublie pas que tu peux toujours prendre un jour de repos supplémentaire si tu en as besoin.



[Voir la vidéo](#)

## BULGARIAN SPLIT SQUATS

Les bulgarian split squats sont une variante plus difficile des fentes classiques. Tu places ta jambe arrière sur une élévation, ce qui permet d'augmenter l'amplitude du mouvement.

**Attention :** tes hanches doivent rester droites et ton genou avant, aligné avec ton pied.

**Variante simplifiée :** laisse les poids de côté ou fais des fentes classiques.

**Variante plus difficile :** augmente le « Temps Sous Tension » (TST). Descends d'abord profondément, puis seulement jusqu'à la moitié de la hauteur, puis à nouveau profondément et c'est seulement par la suite que tu te redresses complètement.

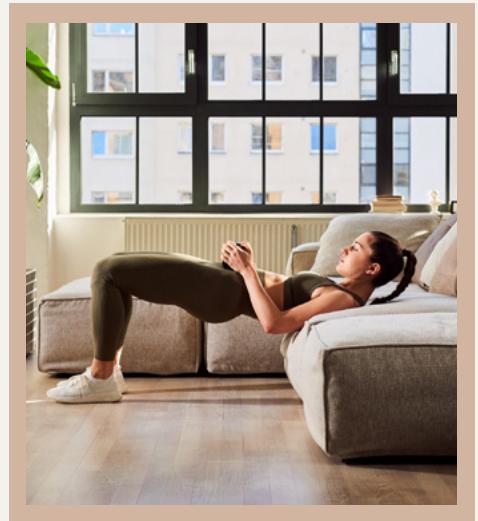
## HIP THRUSTS

Pour exécuter l'exercice, tu places tes omoplates sur une élévation. L'amplitude du mouvement est ainsi plus grande et l'exercice n'en est que plus intense.

**Attention :** tends complètement les hanches et bascule ton bassin vers l'arrière.

**Variante simplifiée :** laisse les poids de côté.

**Variante plus difficile :** fais plus de répétitions ou exécute l'exercice sur une seule jambe.



[Voir la vidéo](#)



[Voir la vidéo](#)

## SIDE LYING HIP RAISE

Place ton coude juste sous l'épaule. Tes genoux et tes pieds restent parallèles entre eux.

**Attention :** tends tes hanches vers l'avant lorsque tu te relèves et effectues en même temps un mouvement d'abduction (écartement) avec tes jambes.

**Variante simplifiée :** fais plutôt l'exercice du clapet

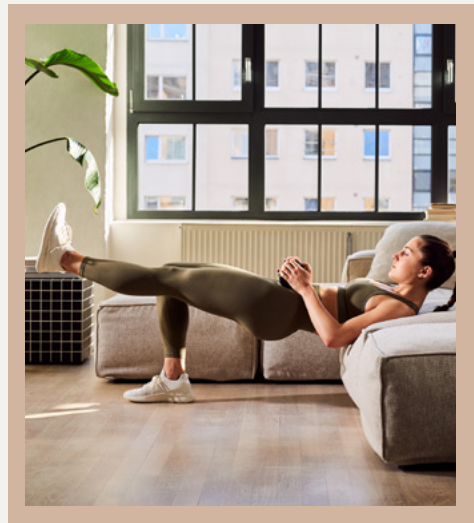
**Variante plus difficile :** fais plus de répétitions ou ajoute une bande de résistance.

## SINGLE LEG HIP THRUST

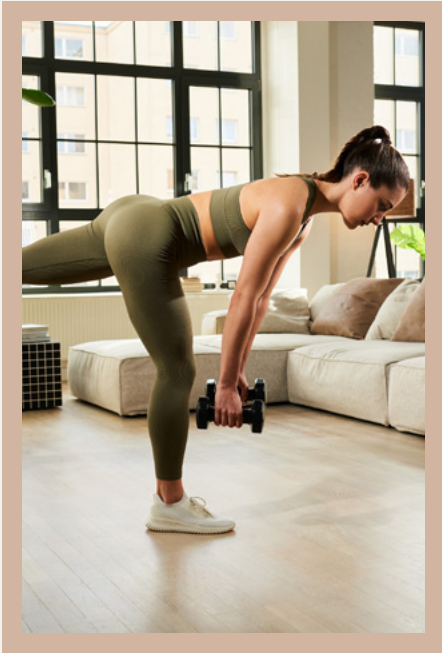
**Attention :** pour la variante à une jambe du hip thrust, place tes pieds au centre et plus près l'un de l'autre.

**Variante simplifiée :** opte pour la variante en « position B », c'est-à-dire que tu places la jambe droite légèrement en avant, le talon du pied droit est posé au sol. La plante du pied gauche est étalée de tout son long. Travaille à partir de la jambe gauche dont le pied est au sol tandis que la jambe droite n'est utilisée que pour se stabiliser. Ensuite, change de côté.

**Variante plus difficile :** fais plus de répétitions.



[Voir la vidéo](#)



## SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT

**Attention :** fais attention à ta jambe arrière, le dessus du pied fait face au sol. La jambe d'appui est légèrement pliée.

**Variante simplifiée :** tiens-toi solidement à une chaise d'une main pour garder l'équilibre. Tiens un haltère dans l'autre main.

**Variante plus difficile :** effectue plus de répétitions ou de séries.

Voir la vidéo

Bien joué ! Tu as réussi à tenir les 30 jours ! Tu peux être vraiment fier de toi. Comment te sens-tu ? Ton entraînement est-il plus facile qu'au début ? Te sens-tu plus en forme et plein d'énergie ? Ton aventure fitness ne doit pas s'arrêter là ! Maintiens ton nouveau style de vie et continue à t'entraîner régulièrement. Essaie de te perfectionner dans les nouveaux exercices au fil du temps. Tu trouveras plus d'inspiration et d'autres entraînements [ici](#).