

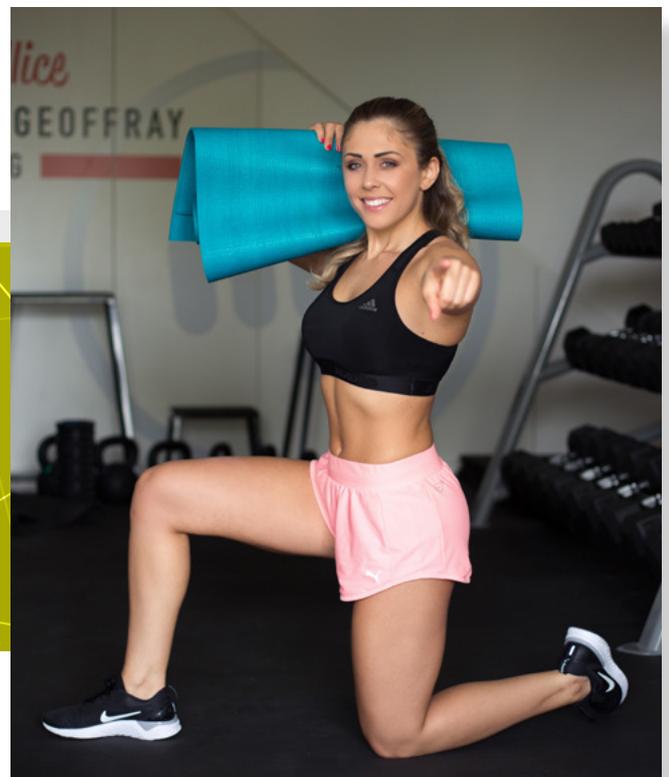
CHALLENGE

#OBJECTIFZEROEXCUSE

En partenariat avec @GOSPORTFRANCE

**BIENVENUE DANS TON
CHALLENGE BRÛLE
GRAISSES DE 2 SEMAINES
ENTIÈREMENT GRATUIT !**

Je suis ravie de vous proposer dans cet Ebook un récapitulatif complet du challenge brûle graisses qui a été publié fin mai 2018 en partenariat avec GO SPORT FRANCE. Cet ebook te permettra de retrouver en un seul document le contenu détaillé des **11 séances gratuites** créées par notre **coach diplômé** depuis 12 ans : **Thibault Geoffray**.



Le challenge a été adapté sur une **période plus courte qu'initialement prévue**. Ainsi vous pourrez vous mettre en jambe. Et si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez nous rejoindre sur deux mois de programme de Hiit au sein de la **Team MyFIIT**

#LAMOURANCE.

Je t'invite également
à me rejoindre sur :



(IMPORTANT : vous ne pouvez faire ce programme gratuit que si vous n'avez aucune contre indication médicale quelle qu'en soit la forme et le degré. Ou avoir l'aval de votre médecin pour pratiquer le sport)

MAIS LE HIIT C'EST QUOI ?

- ◇ Ce sont des séances **courtes, intenses** et **efficaces** qui te font brûler un maximum pendant et surtout après ta séance.
- ◇ Les séances durent entre **15 et 30 mins** que vous pouvez faire à la maison, en extérieur ou en salle de sport !
- ◇ La plupart des séances seront faites au **poids du corps**, mais du petit matériel sera nécessaire, comme une chaise ou des haltères (charge en fonction de son niveau) qui peuvent être remplacées par des bouteilles d'eau.



C'est ultra efficace si vous souhaitez **perdre du gras** car le hiit est basé sur de l'interval training. C'est un **fractionné** où l'on alterne un temps d'effort intense avec un temps de repos et ceci pour stimuler votre rythme cardiaque. Vous allez également avoir rapidement un gain de vitalité et de tonus tout en travaillant votre silhouette, qui deviendra plus athlétique et dessinée.

Une séance de Hiit est une **séance à part entière** nul besoin de cumuler les HIIT ou de rajouter du cardio avec celui-ci car si vous le faites à fond il sera suffisamment intensif.

Le Hiit est adapté à **n'importe quel niveau**. Un débutant fera juste moins de répétitions pendant le temps d'effort que ne le fera quelqu'un de plus expérimenté.

PLANNING

15 jours Intensity

CONSIGNES

Ceci est un exemple d'organisation.
Si vous souhaitez planifier vos **15 jours**
différemment laissez toujours **1 JOUR** de repos
entre **2** séances **FULL BODY** !



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TUTO 1 Full Body		TITO 2 Full Body	TUTO 3 Abdos Gainage	TUTO 4 Full Body		TUTO 5 Full Body
TUTO 6 Abdos Gainage	TUTO 7 Full Body		TUTO 8 FULL BODY	TUTO 9 Abdos Gainage	TUTO 10 Full Body	
TUTO 11 Full Body						

DERNIÈRES RECOMMANDATIONS



LES 6 COMMANDEMENTS

1 Ne **pas cumuler plusieurs HIIT** d'affilés dans la même journée. C'est contre productif et cela voudra dire que vous n'avez pas suffisamment mis d'intensité dans votre séance ! Le but est d'avoir une **séance courte mais ultra intense**, pas de faire 2 HIIT consécutifs pensant que cela serait plus efficace !

2 Ne **pas sauter de séance** ! Effectuez les 11 tutos dans l'ordre, quitte à dépasser les 15 jours, ce n'est pas grave.

3 Toujours laisser **au moins un jour de repos entre 2 séances Full body**. Il y aura des jours où vous ferez des HIIT de 3 jours de suite, c'est normal car la composition sera : FULL BODY – ABDOS GAINAGE – FULL BODY.

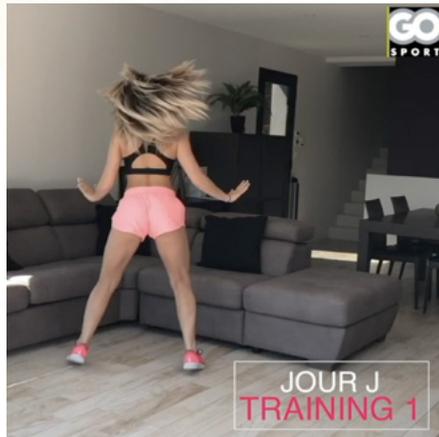
4 Faites un **bon échauffement avant** votre séance pour ne jamais commencer à froid et risquer de vous blesser. Et ne **jamais faire d'étirements à la fin** de votre HIIT ! Les étirements n'enlèveront en rien vos courbatures, cela peut même vous empêcher de bien récupérer et peut favoriser les blessures.

5 **DONNEZ-VOUS À FOND**. Le but de ces séances courtes est qu'elles soient intenses. Si vous avez encore de l'énergie à la fin ou que vous avez trouvé cela trop facile, c'est que vous devez augmenter l'intensité de votre séance en allant plus vite !

6 Il faudra également faire **attention à votre alimentation**. Vous pouvez faire le meilleur entraînement du monde, si vous mangez mal, ou trop peu à côté, vous n'aurez aucun résultat !

Application gratuite pour mettre votre chrono pendant le Hiit : « **TIMER** »

HIIT 1



TRAINING 1

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
FULL BODY

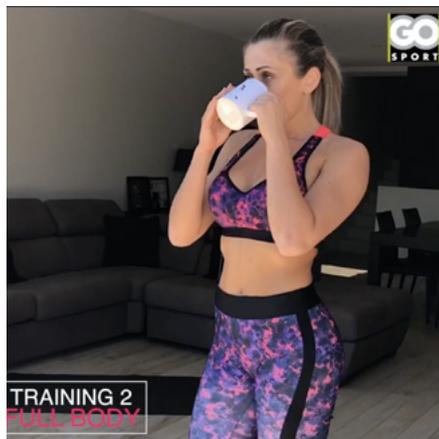
16 mins 40
20 sec d'exercice
30 sec de repos



4 exercices
5 tours

- ☑ Squat sauté
- ☑ Gainage coude en planche
- ☑ Pas du patineur
- ☑ Pompe en T

HIIT 2



TRAINING 2

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
FULL BODY

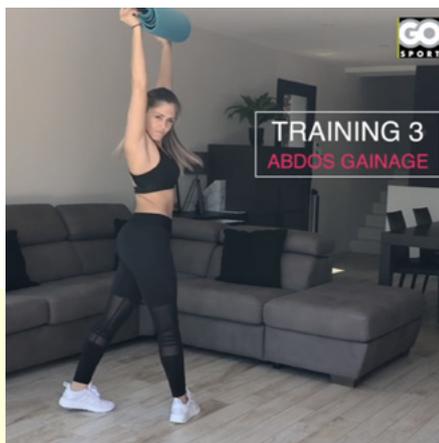
16 mins 40
20 sec d'exercice
30 sec de repos



5 exercices
4 tours

- ☑ Planche extension de jambes
- ☑ Fente sautée
- ☑ Planche écartée
- ☑ Burpees
- ☑ Jumping Jack

HIIT 3



TRAINING 3

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
CORE
Abdos gainage

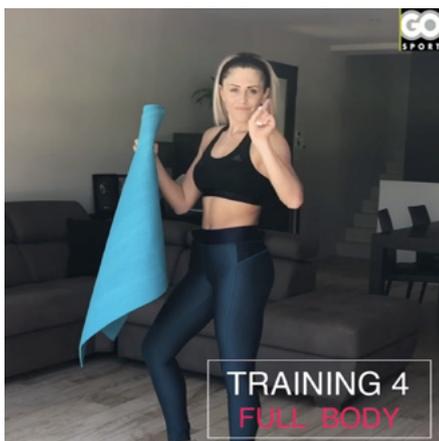
16 mins 40
20 sec d'exercice
30 sec de repos



5 exercices
4 tours

- ☑ Chien tête en bas
- ☑ Planche twistée
- ☑ Montée de genoux
- ☑ Planche inversée touché pied
- ☑ Montain climbers

HIIT 4



TRAINING 4

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
FULL BODY

25 mins
25 sec d'exercice
35 sec de repos



5 exercices
5 tours

- ☑ Squat jumping jack touché centre
- ☑ Bear extension de jambe
- ☑ Burpees fentes sautées
- ☑ Montée de genoux touché coude
- ☑ Sit through

HIIT 5



TRAINING 5

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
FULL BODY

25 mins
25 sec d'exercice
35 sec de repos



5 exercices
5 tours

- ☑ Squat 3 écarts
- ☑ Push Up + genoux-poitrine
- ☑ Rowing planche avec haltères
- ☑ Thruster
- ☑ Planche Touché épaule

HIIT 6



TRAINING 6

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
CORE
Abdos gainage

25 mins
25 sec d'exercice
35 sec de repos



5 exercices
5 tours

- ☑ Hollow + genoux poitrine
- ☑ Planche latérale extension droite
- ☑ Demi-burpees
- ☑ Planche latérale extension gauche
- ☑ Hollow + oblique opposé + groupé

HIIT 7



TRAINING 7

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
FULL BODY

24 mins
30 sec d'exercice
30 sec de repos



6 exercices
4 tours

- ☑ Fente sautée en levant les 2 mains
- ☑ Squat isométrie
- ☑ Burpees
- ☑ Fente gauche avec haltère sur place
- ☑ Fente droite avec haltère sur place
- ☑ Hip Thrust pied surélevé

HIIT 8



TRAINING 8

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
FULL BODY

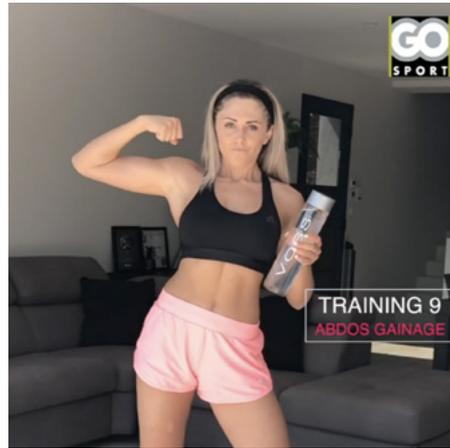
24 mins
30 sec d'exercice
30 sec de repos



6 exercices
4 tours

- ☑ Climbers croisés
- ☑ Squat sauté + touché 2 mains
- ☑ Step jump droit
- ☑ Planches spiderman
- ☑ Step jump gauche
- ☑ saut abdos main en appuis sur chaise

HIIT 9



TRAINING 9

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
CORE
Abdos gainage

25 mins
30 sec d'exercice
30 sec de repos



5 exercices
5 tours

- ☑ Planche latérale twistée droit
- ☑ Hollow avec haltères + ciseaux jambes
- ☑ Planche latérale twistée gauche
- ☑ Soulevé de bassin au sol
- ☑ Oblique avec haltères

HIIT 10



TRAINING 10

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
FULL BODY

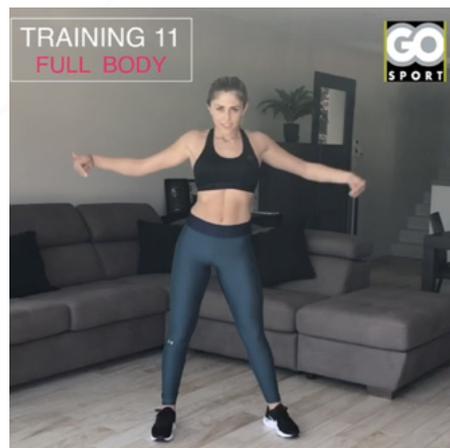
30 mins
30 sec d'exercice
30 sec de repos



5 exercices
6 tours

- ☑ Dumbell swing
- ☑ Fente fixe + développés haltère droit
- ☑ V Step haltère
- ☑ Hip thrust fixe + développé couché
- ☑ Fente fixe + développés haltère gauche

HIIT 11



TRAINING 11

#OBJECTIFZEROEXCUSE

SÉANCE
FULL BODY

30 mins
30 sec d'exercice
30 sec de repos



6 exercices
5 tours

- ☑ Burpees
- ☑ Obliques extension haltères bras tendu droit
- ☑ Squat sumo avec haltère
- ☑ Obliques extension haltères bras tendu gauche
- ☑ V step en fentes sautées
- ☑ Planche écartée groupée

MOT DE LA **FIN** !

Merci à toi d'avoir téléchargé cet Ebook, j'espère que l'aventure va te plaire et que tu vas te donner à fond. **Bravo** également à toi de te lancer et d'avoir le courage de relever ce défi.

Si tu souhaites aller plus loin et **continuer** à te transformer sur deux mois en utilisant cette même méthode, rejoins la Team **#MYFITCHALLENGE** en cliquant ici : **REJOINDRE**.

Continue ta reprise en main avec **3 à 5 séances** de hiit par semaine en vidéos **temps réel** cette fois. Où nous faisons toutes les séances avec TOI ! Rejoins également le **groupe privé d'entraide** sur Facebook avec plusieurs milliers de personnes qui font le programme. Et découvre un **espace personnel** qui comprend aussi **8 planches alimentaires type** pour t'aider et te donner des idées de recettes saines et gourmandes.

À bientôt pour de nouvelles aventures !

#LATRANSPIRANCE



Justine
GALLICE

et Go SPORT France.