

PROGRAMME

# Feel Lively

OBJECTIF TONICITÉ



# Feel Lively

Bienvenue dans ton programme Spring Pass objectif tonicité !

Ce programme t'aidera à obtenir une silhouette ferme avec un effet sculpté, ceci sans prise de volume.

Basé sur l'endurance musculaire, tu te débarrasses des excès de masse grasse tout en raffermissant l'ensemble de ta musculature.

Pour obtenir des résultats tangibles, nous te conseillons 3 à 4 séances par semaine. Nous te conseillons de t'aménager, autant que faire se peut, 1 journée de repos entre chaque séance. Veille à être progressif(ve) dans ton intensité !

Les premières séances sont avant tout dédiées au travail technique et à la prise en main des différents appareils.

La plupart des résultats s'obtiennent avec de la régularité et un engagement dans le temps. Ne te décourage donc pas trop rapidement et focalise-toi sur les «bénéfices immédiats» : un meilleur sommeil, moins de stress et plus de vitalité !

**Bon courage, nous sommes avec toi !**

**3 à 4 entraînements par semaine avec un jour de repos entre chaque.**  
Dans l'idéal, maintient un ratio de 75% de cours renfo et 25% de cardio.

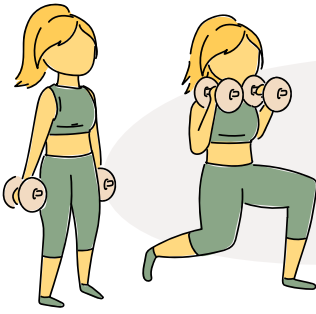
## LES COURS CARDIO :

- Cardio Cycling Xpert
- RPM
- Cardio HIIT 25'
- Body Attack
- Body Combat

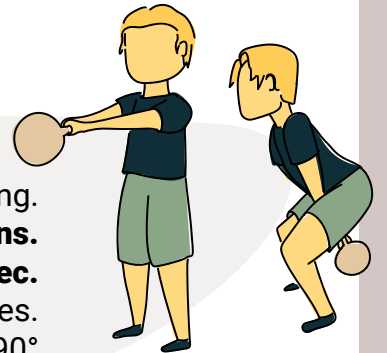
## LES COURS RENFO :

- Body Pump
- Cardio Training Xpert
- Body Shape
- Abdos 25'

# Séance en autonomie



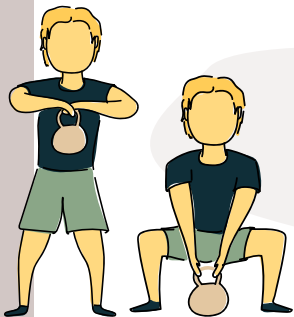
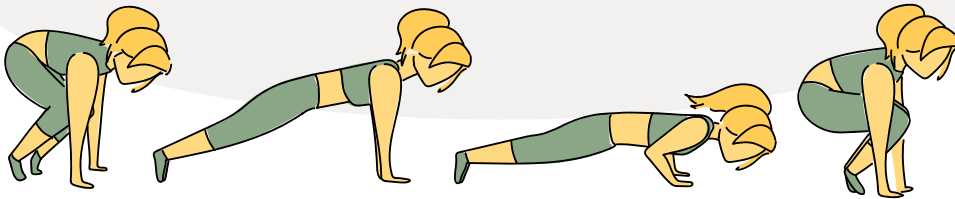
Fentes + Biceps curl  
**5 séries de 20 paires, alterner droite et gauche.**  
**Récupération de 30sec.**  
Contrôler la descente. Amplitude complète.



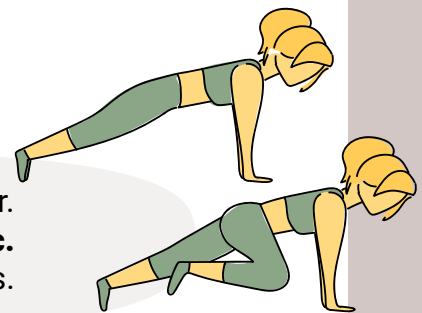
Kettlebell swing.  
**5 séries de 20 répétitions.**  
**Récupération de 30sec.**  
Dos droit, genoux en avant au-dessus des chevilles.  
Jambes fléchies à 90°



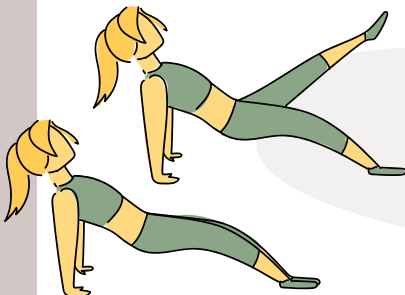
Burpees. **5 séries de 15 répétitions. Récupération de 30sec.**



Squats + Tirages.  
**5 séries de 20 répétitions. Récupération de 30sec.**  
Pieds larges, genoux vers l'extérieur, dos vertical.



Mountain climber.  
**5 séries de 30s. Récupération de 30sec.**  
Ne pas creuser excessivement le dos.



Reverse plank + kick  
**5 séries de 10 paires, alterner droite et gauche.**  
**Récupération de 30sec.**

Crunch.  
**3 séries de 25sec.**  
**Récupération de 30sec.**



# Exemple de programme

LUNDI

**CARDIO CYCLING XPERT OU BODY SHAPE**

MARDI

**Repos**

MERCREDI

**SÉANCE EN AUTONOMIE**

JEUDI

**Repos**

VENDREDI

**BODY COMBAT OU BODY PUMP**

SAMEDI

**Repos**

DIMANCHE

**CIRCUIT TRAINING XPERT OU ABDOS 25'**

LUNDI

**Repos**

MARDI

**SÉANCE EN AUTONOMIE**

MERCREDI

**Repos**

JEUDI

**CARDIO HIIT 25'**

VENDREDI

**Repos**

SAMEDI

**SÉANCE EN AUTONOMIE**

DIMANCHE

**Repos**



**À VOUS  
DE JOUER !**