

Sculptez votre corps et brûlez les graisses : Le programme intensif de 4 semaines

Les principes clés pour maximiser la dépense énergétique

- Priorité aux mouvements polyarticulaires (squats, pompes, fentes, tirages) pour solliciter plusieurs groupes musculaires simultanément.
- Utilisation du format circuit training pour maintenir une fréquence cardiaque élevée tout au long de la séance.
- Temps de repos réduit entre les exercices (30 secondes) pour favoriser l'effet 'afterburn' (consommation d'oxygène post-exercice).
- Progression hebdomadaire : augmentez légèrement la charge ou réduisez le temps de repos chaque semaine.

Structure hebdomadaire type

- Lundi : Séance Circuit Training A
- Mardi : Repos actif (marche rapide ou étirements)
- Mercredi : Séance Circuit Training B
- Jeudi : Repos actif
- Vendredi : Séance Circuit Training A ou B
- Samedi : Activité cardio modérée (vélo, natation, course)
- Dimanche : Repos complet

Le circuit training haute intensité (à répéter 3 à 4 fois)

- Goblet Squats : 15 répétitions
- Pompes (sur les genoux si nécessaire) : 12 répétitions
- Fentes alternées : 20 répétitions (10 par jambe)
- Tirage haltères ou élastique (dos) : 15 répétitions
- Gainage planche : 45 secondes
- Mountain Climbers : 30 secondes
- Repos entre les tours : 90 secondes

Conseils pour optimiser vos résultats

- Hydratation : buvez au moins 2 litres d'eau par jour pour soutenir le métabolisme.

- Alimentation : maintenez un léger déficit calorique tout en privilégiant un apport élevé en protéines pour préserver la masse musculaire.
- Sommeil : visez 7 à 8 heures de sommeil pour permettre la récupération nerveuse et musculaire.
- Suivi : notez vos charges et vos sensations à chaque séance pour mesurer votre progression réelle.