30 jours pour une silhouette tonifiée : Le plan d'action sans matériel

Les piliers de votre transformation

- Fréquence : 2 à 3 séances par semaine sur des groupes musculaires complets.
- Récupération : Respecter 48h de repos entre deux sessions sollicitant les mêmes muscles.
- Nutrition : Consommer 1.2g à 1.6g de protéines par kg de poids de corps pour favoriser la récupération.
- Intensité : Viser un RPE (échelle de perception de l'effort) de 7/10, où la conversation devient difficile.

Structure d'une séance efficace (30 minutes)

- Échauffement (5-10 min) : Rotations articulaires et mouvements dynamiques comme les talons-fesses.
- Format : Utiliser le circuit training pour enchaîner les exercices avec un temps de repos court entre les tours.
- Exercices polyarticulaires : Squats, pompes sur genoux et fentes pour maximiser le recrutement musculaire.
- Gainage : Intégrer la planche classique et latérale en statique (maintien de 30 à 45 secondes).

Le circuit training type

- Squats : 3 séries de 12 à 15 répétitions avec une descente lente (3 secondes) pour augmenter le temps sous tension.
- Pompes sur genoux : 3 séries au maximum de répétitions avec une forme parfaite.
- Fentes : 3 séries de 12 répétitions par jambe.
- Planche abdominale : 3 séries de 30 à 45 secondes.

Planning hebdomadaire type

- Lundi : Séance de tonification complète.
- Mardi : Repos actif (marche légère, étirements doux).
- Mercredi : Séance de tonification complète.
- Jeudi : Repos total ou marche légère.
- Vendredi : Séance de tonification complète.

• Samedi : Activité physique plaisir ou repos.

• Dimanche : Repos complet pour la neuro-récupération.

Stratégie de progression sur 30 jours

• Surcharge progressive : Augmenter le nombre de répétitions chaque semaine.

• Réduction des temps de repos : Passer progressivement de 60 secondes à 30 secondes entre les séries.

• Écoute du corps : Ajuster l'intensité pour éviter le surentraînement tout en maintenant le défi physique.