

EXERCICES PHYSIQUES

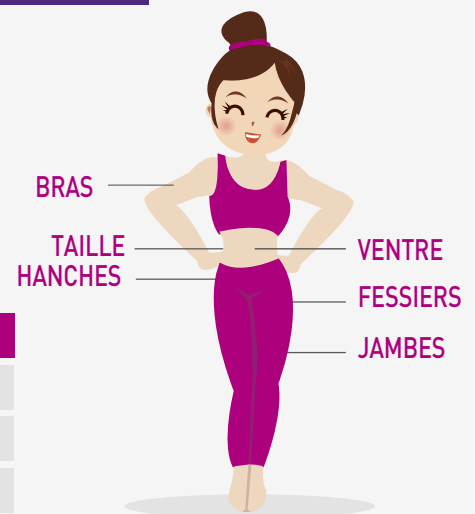
Milical
LABORATOIRES

PROGRAMME
PERTE DE POIDS
milicalsavoirmanger
.com

MON PROGRAMME PHYSIQUE

- Les séries de 3 exercices proposées dans ce programme ciblent certaines parties du corps afin d'accentuer le travail musculaire sur ces zones.
 - Pour autant, lors d'un renforcement musculaire, nous vous conseillons de faire **travailler l'ensemble de vos muscles afin d'avoir une silhouette harmonieuse.**
- ➔ Ainsi, à chaque séance, coupez deux séries d'exercices dont une ciblant le haut du corps et une autre ciblant le bas du corps.

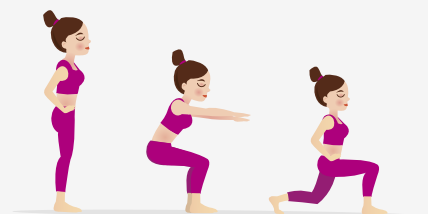
Je suis	Si je fais du sport	3 fois par semaine, j'effectue donc
Sédentaire	Très rarement	1 fois 2 séries différentes
Actif	1 fois par semaine	2 fois 2 séries différentes
Sportif	≥ 2 fois par semaine	3 fois 2 séries différentes



EXEMPLE DE SEMAINE TYPE

Milical vous recommande de pratiquer ces exercices physiques uniquement pendant les jours de réapprentissage alimentaire. Vous pouvez organiser votre semaine d'exercices comme suit :

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Fessiers + Ventre	Jambes + Bras	Cellulite + Taille



3 CONSEILS INDISPENSABLES

1 HYDRATEZ-VOUS
S'il est important de **boire régulièrement** tout au long de la journée, c'est essentiel lorsque vous faites du sport pour **compenser l'eau perdue pendant l'effort** !

2 ÉCHAUFFEZ-VOUS
Il est important de préparer votre corps avant tout exercice de renforcement musculaire. Cela permet de **réchauffer vos muscles** et surtout d'**éviter de vous blesser**. Selon les exercices que vous décidez de faire, **échauffez prioritairement les zones que vous allez travailler** (quelques minutes de course sur place, mouvements circulaires de bras, de poignets, etc...).

3 RESPIREZ
Bien respirer pendant les exercices est essentiel ! Vous ne devez pas bloquer votre respiration. De plus, **si vous respirez correctement durant votre séance, les exercices vous paraîtront plus faciles**. Pour bien respirer lors d'un exercice de renforcement musculaire, nous vous conseillons d'**expirer au moment de l'effort et d'inspirer lorsque vous récupérez et revenez en position de départ**.

EXERCICES PHYSIQUES

PROGRAMME
PERTE DE POIDS
milicalsavoirmanger
.com

Milical
LABORATOIRES

POUR TONIFIER LES FESSIERS



EXERCICE 1



POSITION DE DÉPART
Allongée sur le sol, les bras le long du corps, rapprochez les pieds de vos fessiers.



Dans cette position, montez les fessiers afin de former une ligne entre vos épaules, vos fessiers et vos genoux.

15 répétitions très lentes
+ 15 rapides

EXERCICE 2



POSITION DE DÉPART
À quatre pattes sur le sol, vos mains sont espacées à la largeur de vos épaules.



Levez alternativement la jambe gauche sur le côté gauche et la jambe droite sur le côté droit en conservant le genou plié à 90°.

15 répétitions lentes
+ 15 rapides

1 répétition = 1 mouvement à gauche
+ 1 mouvement à droite

EXERCICE 3



POSITION DE DÉPART
À quatre pattes sur le sol, vos mains sont espacées à la largeur de vos épaules.



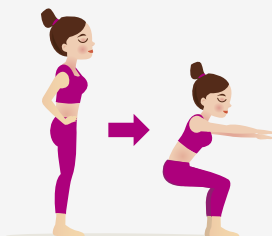
Levez le pied gauche vers le ciel en conservant le genou plié à 90°. Répétez l'exercice du même côté puis faites de même avec la jambe droite.

10 répétitions lentes
+ 10 rapides

POUR DES JAMBES AFFINÉES



EXERCICE 1



POSITION DE DÉPART
Debout, vos pieds sont écartés à la largeur de vos épaules.

Descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol en allongeant les bras vers l'avant pour garder l'équilibre puis revenez en position de départ.
Conservez le dos le plus droit possible.

20 répétitions

EXERCICE 2



POSITION DE DÉPART
Debout, vos mains sont placées sur vos hanches.

Avancez la jambe droite en pliant le genou à 90°. Revenez en position de départ puis avancez la jambe gauche.

15 répétitions lentes

1 répétition = 1 mouvement à gauche
+ 1 mouvement à droite

EXERCICE 3



POSITION DE DÉPART
Allongée sur le côté droit, en appui sur votre bras droit, vos jambes sont tendues.



Levez la jambe gauche tendue vers le ciel puis revenez en position de départ.
Répétez l'exercice du même côté puis faites de même avec la jambe droite.

15 répétitions lentes

EXERCICES PHYSIQUES

PROGRAMME
PERTE DE POIDS
milicalsavoirmanger
.com

Milical
LABORATOIRES

POUR UN VENTRE PLAT



EXERCICE 1



POSITION DE DÉPART

Allongée sur le dos, les pieds ramenés près des fessiers, placez vos mains derrière vos oreilles.



Découlez les épaules et omoplates à la force de vos abdominaux, puis revenez en position de départ.

15 répétitions lentes
+ 15 rapides

EXERCICE 2



POSITION DE DÉPART

Allongée sur le dos, les mains le long du corps, repliez les genoux au-dessus du buste.

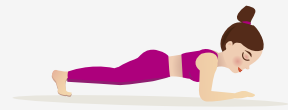


Allongez la jambe droite puis, dans un mouvement de pédalier, ramenez la jambe droite et allongez la jambe gauche.

15 répétitions

1 répétition = 1 mouvement à gauche
+ 1 mouvement à droite

EXERCICE 3



POSITION DE DÉPART

En appui sur les avant-bras et les pieds, vos jambes sont tendues et votre corps forme une ligne entre vos épaules, vos fessiers et vos pieds.

Restez dans cette position 15 secondes.
Reposez-vous 15 secondes.

3 répétitions

POUR AFFINER SA TAILLE



EXERCICE 1



POSITION DE DÉPART

Allongée sur le dos, les mains derrière les oreilles, ramenez le genou droit vers votre buste.



Découlez l'épaule gauche et amenez votre coude gauche vers votre genou droit puis revenez en position de départ.
Répétez l'exercice du même côté puis faites de même à gauche.

15 répétitions lentes

EXERCICE 2



POSITION DE DÉPART

Allongée sur le dos, les pieds ramenés près des fessiers, vos bras sont tendus le long du corps.



Découlez les épaules légèrement puis en pivotant vers la gauche, essayez d'atteindre votre pied gauche avec votre main gauche, pivotez vers la droite et essayez d'atteindre votre pied droit avec votre main droite.

15 répétitions

1 répétition = 1 mouvement à gauche
+ 1 mouvement à droite

EXERCICE 3



POSITION DE DÉPART

Allongée sur le dos, vos mains sont placées derrière vos oreilles et vos jambes sont tendues en l'air.



Repliez le genou gauche au-dessus du buste et faites-le se toucher avec le coude opposé (droit). Allongez la jambe gauche puis dans un mouvement de pédalier, repliez la jambe droite et faites de même de l'autre côté.

10 répétitions rapides

1 répétition = 1 mouvement à gauche
+ 1 mouvement à droite

EXERCICES PHYSIQUES

PROGRAMME
PERTE DE POIDS
milicalsavoirmanger
.com

Milical
LABORATOIRES

POUR RAFFERMIR LES BRAS



EXERCICE 1



POSITION DE DÉPART

Debout, une bouteille d'eau d'1,5L dans chaque main, vos bras sont tendus le long du corps.

Soulevez les bouteilles d'eau vers le haut puis revenez en position.

10 répétitions lentes
+ 10 rapides

EXERCICE 2



POSITION DE DÉPART

En appui sur les mains sur un banc ou une chaise, vos fessiers sont dans le vide.



Descendez à l'aide de vos bras jusqu'à ce que vos coudes soient à 90° puis remontez en position de départ sans vous aider de vos jambes.

15 répétitions

EXERCICE 3



POSITION DE DÉPART

En appui sur les mains espacées à la largeur des épaules, jambes tendues, posez les genoux au sol.



Faites descendre votre buste vers le sol en conservant le dos droit puis remontez sans cambrer votre dos.

10 répétitions

POUR ÉLIMINER LA CELLULITE



EXERCICE 1



POSITION DE DÉPART

Debout, jambes tendues, vos mains sont placées sur vos hanches.

Levez la jambe gauche tendue sur le côté gauche puis revenez en position de départ sans poser le pied. Répétez l'exercice du même côté puis faites de même à droite.

10 répétitions lentes
+ 10 rapides

EXERCICE 2



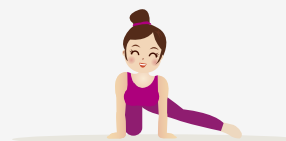
POSITION DE DÉPART

Debout, vos mains sont sur vos hanches ou en appui sur une table.

Levez la jambe droite tendue vers l'arrière puis revenez en position de départ sans poser le pied. Répétez l'exercice du même côté puis faites de même à gauche.

10 répétitions lentes
+ 10 rapides

EXERCICE 3



POSITION DE DÉPART

À quatre pattes sur le sol, les mains espacées à la largeur des épaules, votre jambe gauche est tendue sur le côté gauche.



Levez la jambe afin qu'elle soit parallèle au sol puis revenez en position de départ. Répétez l'exercice du même côté puis faites de même à droite.

20 répétitions