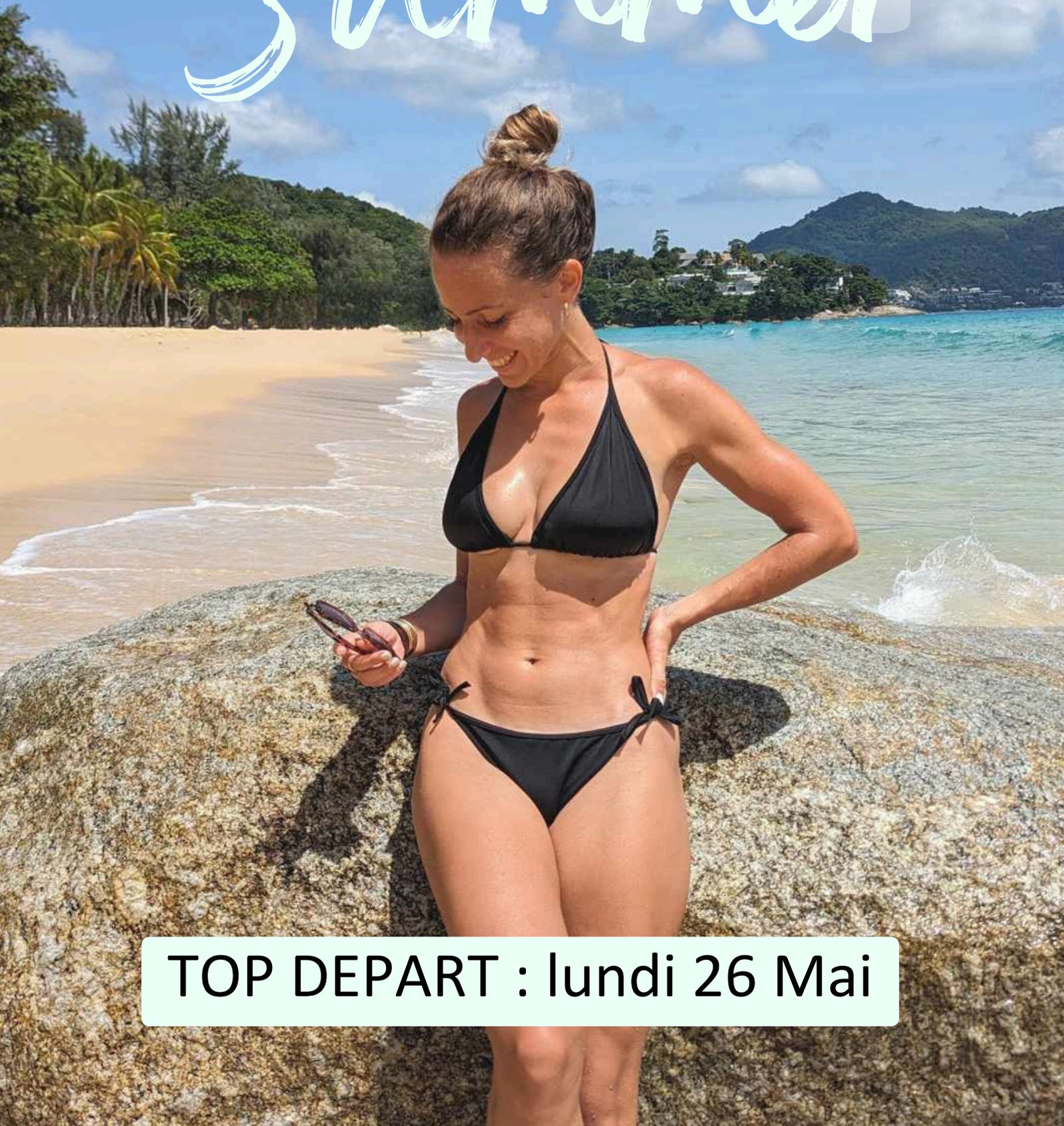


# DEFI Summer 4



**TOP DEPART : lundi 26 Mai**

## Bienvenue dans le **DEFI SUMMER 2025**,

L'été approche et je vous propose de faire cette dernière ligne droite ensemble : se remettre en forme avant les vacances, perdre du gras, obtenir un ventre plat, et bosser ses abdominaux à la maison. Pour vous guider vers ces objectifs, j'ai créé un programme de 4 SEMAINES. J'ai sélectionné pour vous **les meilleurs exercices à faire à la maison** pour booster votre énergie avant l'été.

Pour des résultats optimaux, il est important de combiner ces séances avec une alimentation équilibrée. C'est pourquoi, j'ai intégré un Ebook de **15 RECETTES HEALTHY** pour vous guider sur ce chemin.

*Candice Fitcoach*





# CONTENU



**4 semaines** de séances de sport organisées pour obtenir des résultats à la maison. Toutes les **séances sont nouvelles** et différentes, guidées avec Candice Fitcoach - Coach Sportive diplômée. Durée : 30min max.



## **Guide du programme :**

- 1 planning à imprimer et cocher
- Conseils de Coach pour prendre vos mensurations et suivre tes résultats au delà de la balance.



**1 groupe privé facebook "entraide sport"** avec déjà plus de +7000 membres actifs



## **Contenu exclusif :**

1 EBOOK de 15 recettes faciles et healthy



**Bonus** : concours réservé aux inscrits pour gagner un lot d'une **valeur de 100€ !**



# LE MATERIEL



**2 HALTERES : entre 1kg et 1,5kg.**

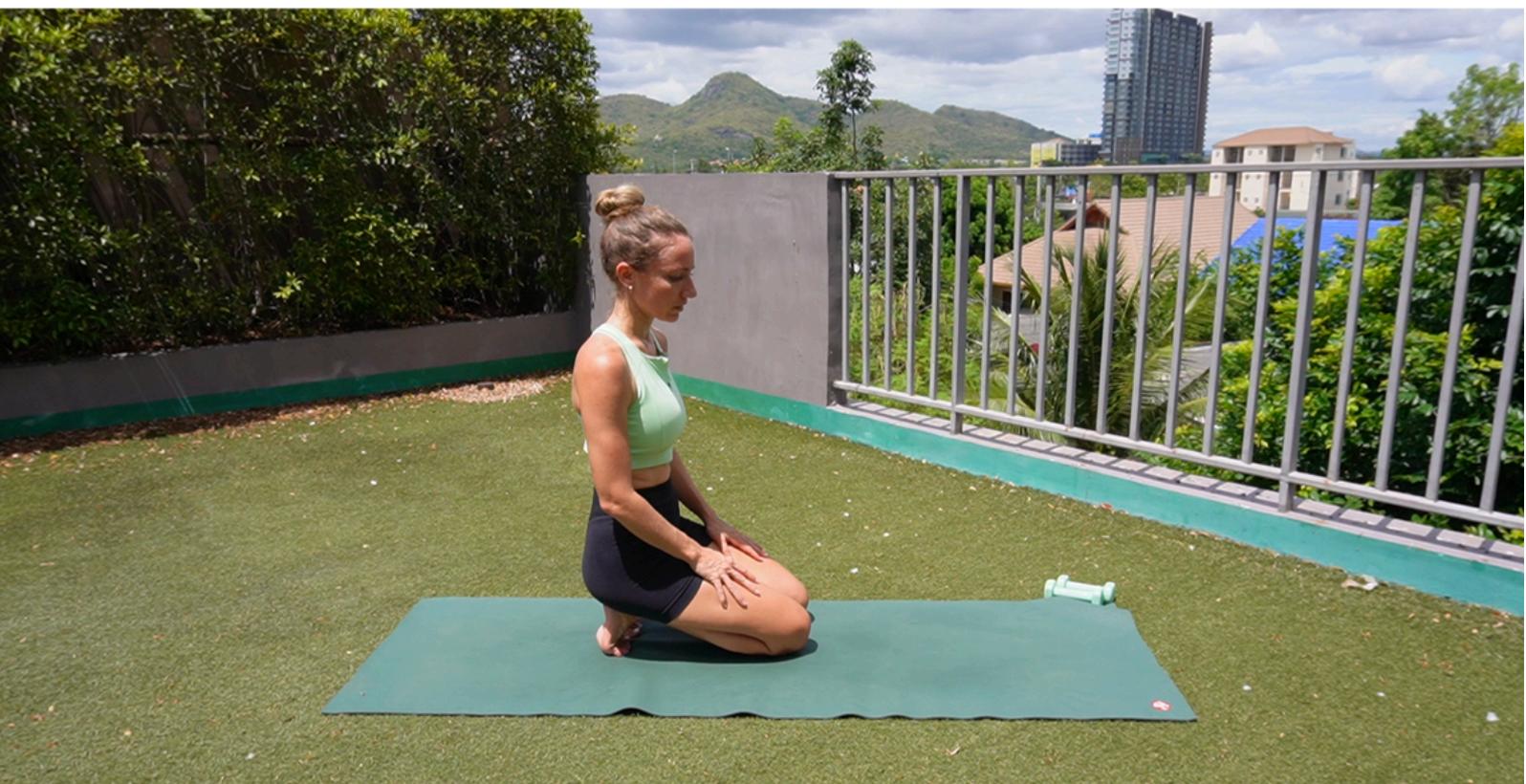
Les charges sont à adapter selon ton niveau. Tu es libre d'utiliser des haltères plus lourdes si tu as l'habitude. Let's go !



**1 TAPIS DE SOL**



**1 TENUE DE SPORT + baskets**





# LES BIENFAITS

**Ce programme va vous aider à :**

- ✓ Perdre du gras avant l'été
- ✓ Perdre du ventre
- ✓ Affiner votre silhouette
- ✓ Retrouver un corps tonique et ferme
- ✓ Dessiner votre taille et vos abdos
- ✓ Vous sentir mieux dans vos vêtements
- ✓ Acquérir une routine efficace
- ✓ Retrouver la motivation





# LE PLANNING

## TOUS LES LUNDIS :

Chaque lundi, on attaque la semaine avec une séance de **renforcement musculaire**. Cuisses, fessiers, bras... chaque muscle est sollicité pour vous aider à sculpter votre silhouette et obtenir un corps plus ferme et tonique.

## TOUS LES MERCREDIS :

Le mercredi, place à une séance **100% abdominaux** : focus centre du corps pour travailler sa taille ! Les exercices sont tous **inspirés du Pilates** : une pratique douce mais redoutablement efficace pour renforcer ses abdos en profondeur sans pression sur le périnée et les autres organes internes.

## TOUS LES VENDREDIS :

Le vendredi, on fait monter le rythme avec une séance de **cardio**. Objectifs : transpirer, brûler un max de calories, fondre, sécher ! C'est le moment de tout donner et finir la semaine en sueur, avec une sensation de l'assurée !

Découvrez le planning à imprimer sur la page suivante.

## SEMAINE 1

*L'été approche, je me challenge !*

**SUMMER TONIC** : Tonifier tout son corps (25min)

Lundi

**ABDOS PILATES** : Ventre plat (20min)

Mercredi

**CARDIO** : Easy burn sans impact (25min)

Vendredi

## SEMAINE 2

*Je m'équipe des haltères*

**JAMBES TONIQUES** : Affinées et lissées (25min)

  Lundi

**ABDOS** dessinés et haut du corps (20min)

  Mercredi

**CARDIO MOVE** : Sécher avant l'été (25min)

  Vendredi

## SEMAINE 3

*Je poursuis mes efforts, je continue*

**FESSIERS** bombés et musclés (30min)

  Lundi

**ABDOS** spécial bas du ventre (20min)

Mercredi

**CARDIO HIIT** : Brûler les graisses (30min)

  Vendredi

## SEMAINE 4

*Je passe au niveau supérieur*

**SUMMER SCULPT** : fullbody (30min)

  Lundi

**ABDOS PILATES** : Gainage profond (20min)

  Mercredi

**BIKINI BODY BURN** : HIIT dégoulinance (30min)

  Vendredi

Vous êtes libre de suivre le planning proposé ou réaliser votre propre routine selon votre convenance et agenda. C'est ok, c'est flexible !

## [REJOINDRE LE PROGRAMME](#)





# MES RESULTATS

## TU NE VOIS PAS DE RESULTATS ?

Attention, se peser uniquement sur la balance ne suffit pas pour évaluer votre progression. C'est insuffisant ! Voici **3 autres critères** à prendre en compte pour évaluer correctement les résultats de vos séances :

- 1) Prendre ses mensurations** tous les 30 jours
- 2) Faire des photos avant/après** tous les 30 jours
- 3) Suivre la progression de ses performances** sur des exercices spécifiques (gainage, chaise au mur, cardio etc). Le corps se renforce au fil des séances, il devient plus fort et musclé et cela la balance ne vous le dit pas cela !



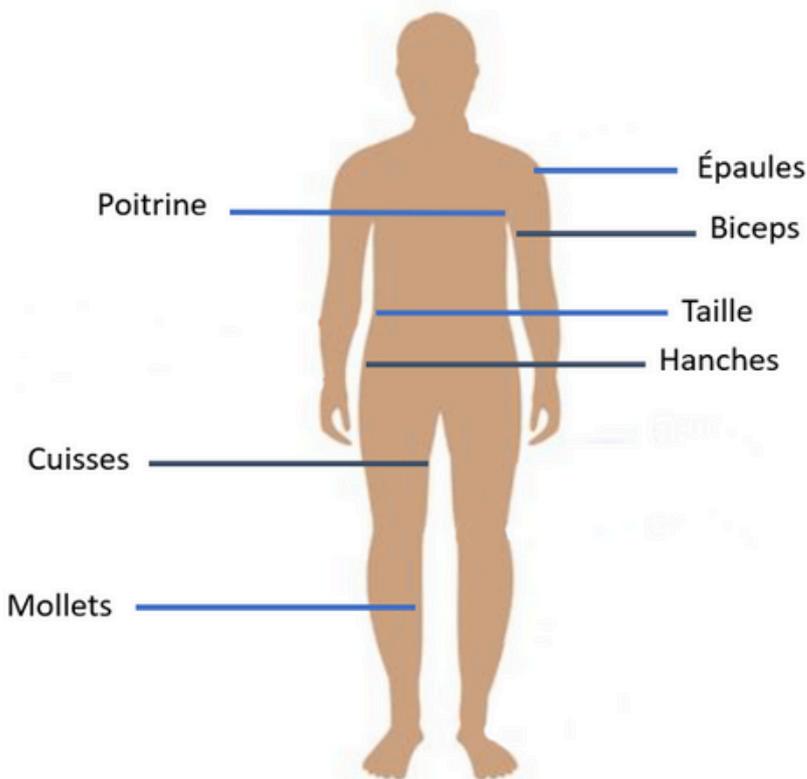


# MESURATIONS

## COMMENT LES PRENDRE ?

Voici les points à respecter, pour prendre correctement vos mensurations :

- 1 fois par mois,
- le matin à jeun,
- en sous-vêtement ou tenue de sport
- pas pendant les règles car le ventre gonfle



**POITRINE** : Passer hauteur tétons, ne pas gonfler le torse

**BRAS** : Prendre la mesure biceps contracté ! Au centre

**TAILLE** : Passer par le nombril

**HANCHES** : Passer par le point le plus large des hanches

**CUISSES** : Prendre la mesure partie supérieure de la cuisse, 5cm sous les fessiers



# AVANT/APRES

Pour être valides, la prise des mensurations "**APRES**" doit respecter les mêmes critères que la prise des mensurations "**AVANT**" (être le matin à jeun, à la même heure et de la même manière que les mensurations précédentes).

## AVANT LE PROGRAMME :

**DATE :**

**TAILLE :**

**POIDS (KG) :**

Tour de poitrine :

Tour de bras :

Tour de taille :

Tour de hanches :

Tour de cuisses :

## APRES LE PROGRAMME :

**DATE :**

**TAILLE :**

**POIDS (KG) :**

Tour de poitrine :

Tour de bras :

Tour de taille :

Tour de hanches :

Tour de cuisses :

**BILAN :**



## NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

Au bout de ces 4 semaines, vous pourrez déjà constater des résultats sur votre silhouette et sur votre forme au quotidien. Pour progresser, n'oubliez pas qu'il est nécessaire de miser sur **la régularité des séances !**

# NOTE EXPLICATIVE

## Fonctionnement du studio en ligne

### 1) Comment retrouver mes programmes ?

Pour accéder aux programmes achetés, tu dois te connecter à ton compte ici : [CONNEXION A MON COMPTE](#)

### 2) Comment fonctionne le studio ?

Une fois connecté, un tableau de bord s'affiche avec les programmes que tu possèdes. Pour chaque programme un chiffre s'affiche (ex : 0/15). Il indique que 15 modules sont disponibles dans le programme (ex : 15 =14 séances + 1 ebook)

## Produits

Mes programmes   Les autres programmes

---

Filtrer par nom



**Body Burn 1**  
 0/15 complété

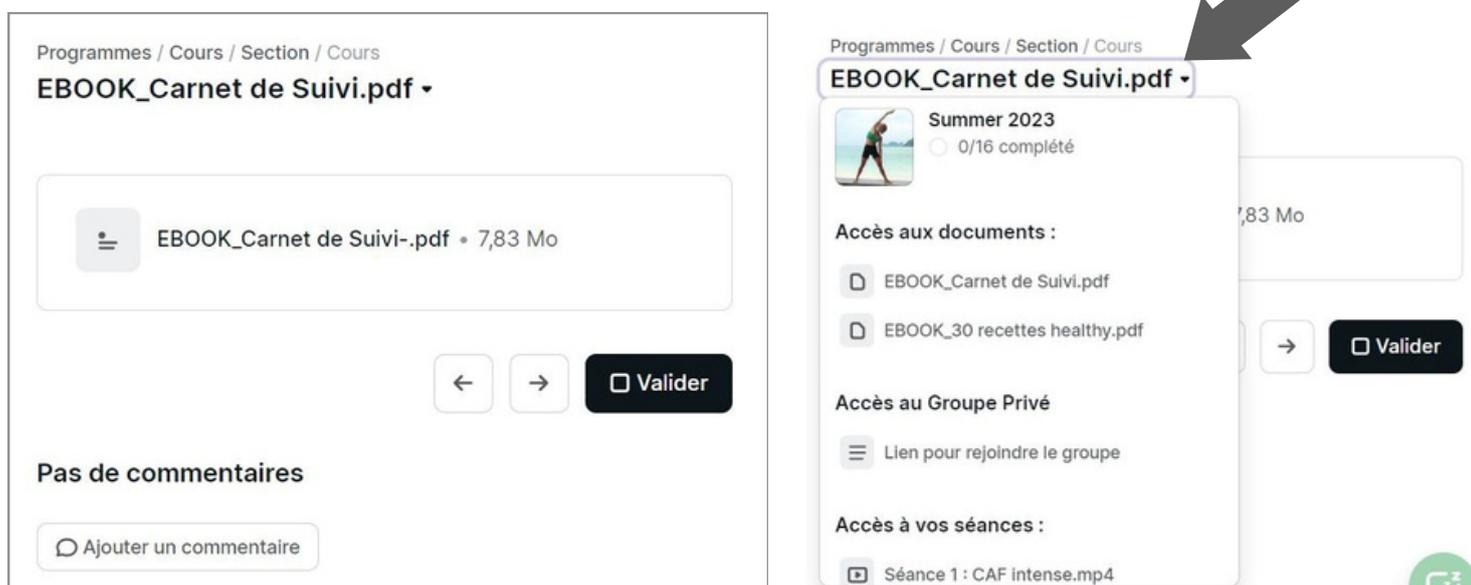


**Summer 2023**  
 0/16 complété

### 3) Comment accéder aux séances ?

Sur ton tableau de bord : il suffit de cliquer sur le nom du programme. Le EBOOK ou LA SEANCE 1 s'affichera.

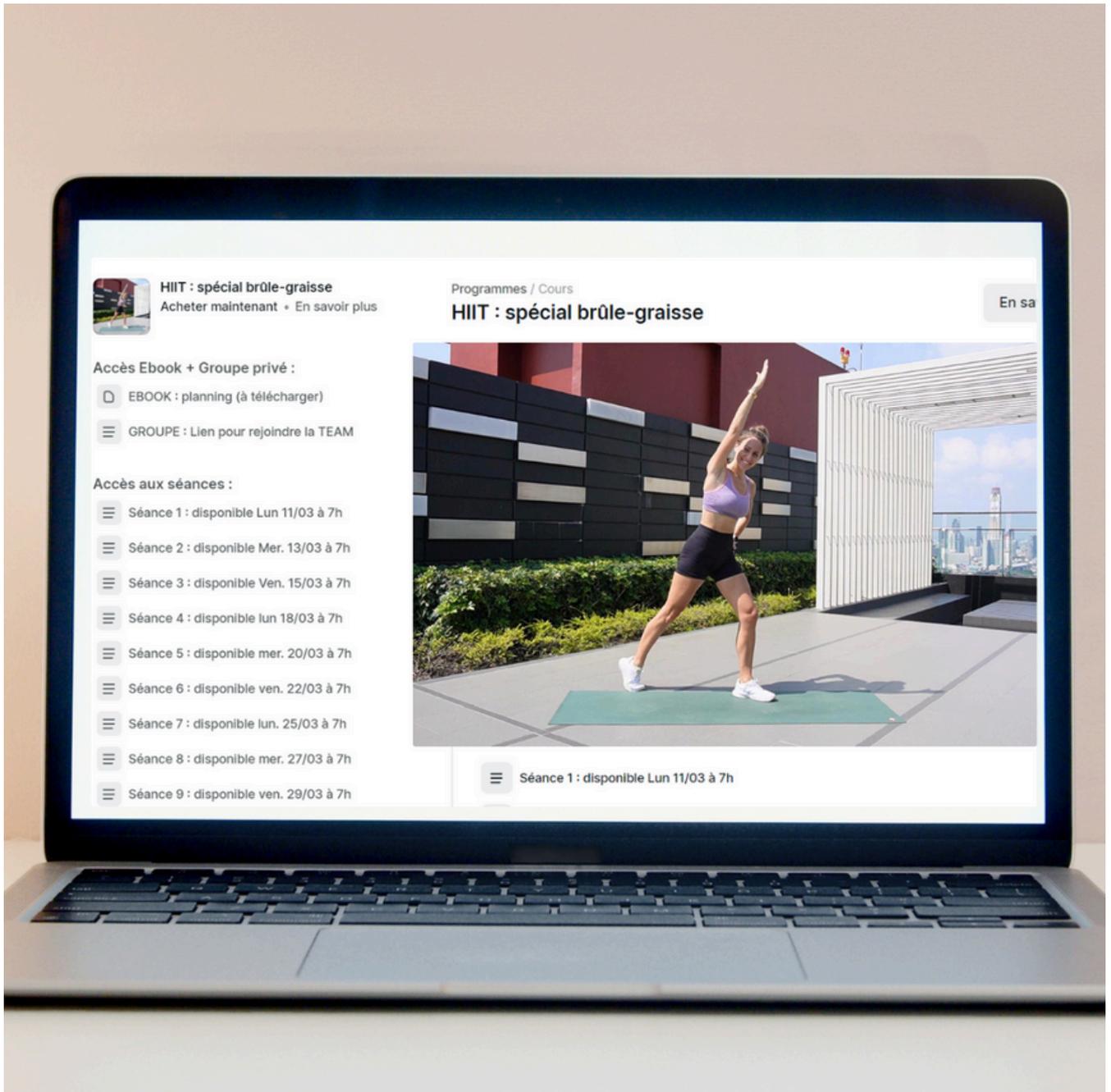
- Si tu es sur **ordinateur** : le sommaire du programme s'affiche sur la gauche de l'écran pour naviguer sur les séances.
- Si tu es sur **téléphone** : clique sur le TITRE du module et le sommaire s'affichera avec vos séances sous forme de liste déroulante.



### 4) SUIVRE MA PROGRESSION :

Sous chaque séance, un **bouton VALIDER** est présent. Clique sur ce bouton lorsque tu as terminé une séance ou lu le Ebook intégré. L'objectif est de valider toutes les étapes intégrées (exemple 15/15). Lorsque tu cliques sur le **bouton VALIDER**, le chiffre visible sur le tableau de bord passera de 0/16 à 1/16.

J'espère que cette note explicative t'aidera à te familiariser avec le Studio et à tirer le meilleur parti de ce programme.



Rejoignez la TEAM SUMMER 2025  
dès maintenant et retrouvez la motivation !

[\*\*REJOINDRE LE PROGRAMME\*\*](#)