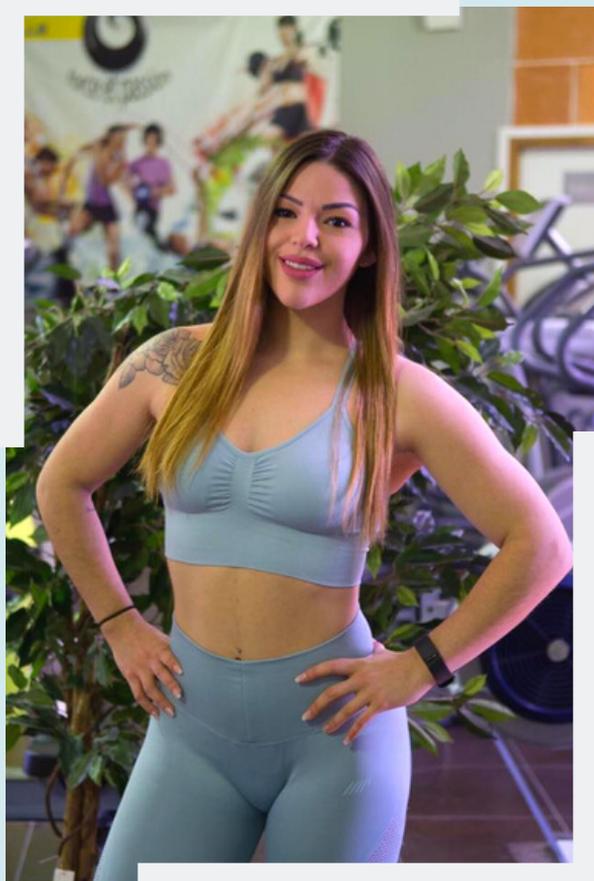


CHALLENGE

F'HIIT LIFE 2

MINCISSEZ ET TONIFIEZ
VOTRE CORPS EN 20 MINUTES
CHRONO !



Océane FitLife



@oceane_fitlife



Océane FitLife

01. LE HIIT EN BREF

LE HIIT VS LE CARDIO TRADITIONNEL

De nombreuses personnes passent des heures chaque semaine sur du cardio d'intensité faible à moyenne (tapis de course, vélo d'appartement, elliptique,...). Même s'ils brûlent des calories, ils sont nombreux à remarquer qu'ils ne perdent pas de poids de façon significative : le corps finit par atteindre un « **état d'équilibre** ». Il s'adapte à l'effort habituel et tente de conserver son énergie, donc de brûler moins de calories. Grâce au HiiT, vous continuez de **brûler des calories longtemps après la fin de votre séance**, ce programme est donc idéal pour **brûler les graisses** !

LA HAUTE INTENSITÉ

La haute intensité est la clé du HiiT. Si vous ne donnez pas votre maximum sur les phases de travail, les résultats ne seront pas au rendez-vous ! Il n'y a pas de niveau pré requis, que vous soyez **débutant ou confirmé**, allez-y à votre **rythme maximal** à vous ! L'aspect fractionné est le plus important, le but étant d'empêcher votre corps de s'habituer à l'effort et donc de le stimuler à chaque séance.

02. LES PLUS DU HIIT

PERDRE DU POIDS EFFICACEMENT

Une des raisons de la popularité du Hiit est qu'il promet une perte de poids mesurable et durable dans le temps.

RAPIDITÉ, FLEXIBILITÉ, FUN

Les séances de ce challenge durent entre 20 et 30 minutes, en comptant l'échauffement et surtout, vous pouvez pratiquer où vous voulez ! Que ce soit en salle, à la maison, ou en extérieur, vous n'aurez besoin d'aucun matériel !

ANTI-GRAISSES, PRO-MUSCLES

Si vous avez déjà suivi un régime, vous savez qu'il est difficile de conserver sa masse musculaire lorsqu'on élimine les graisses. Le Hiit le permet pourtant, en boostant les niveaux de testostérone et d'hormone de croissance, toutes deux à l'origine de la perte de masse grasse et de la production de tissu musculaire maigre.

UNE SANTÉ CARDIAQUE AU TOP

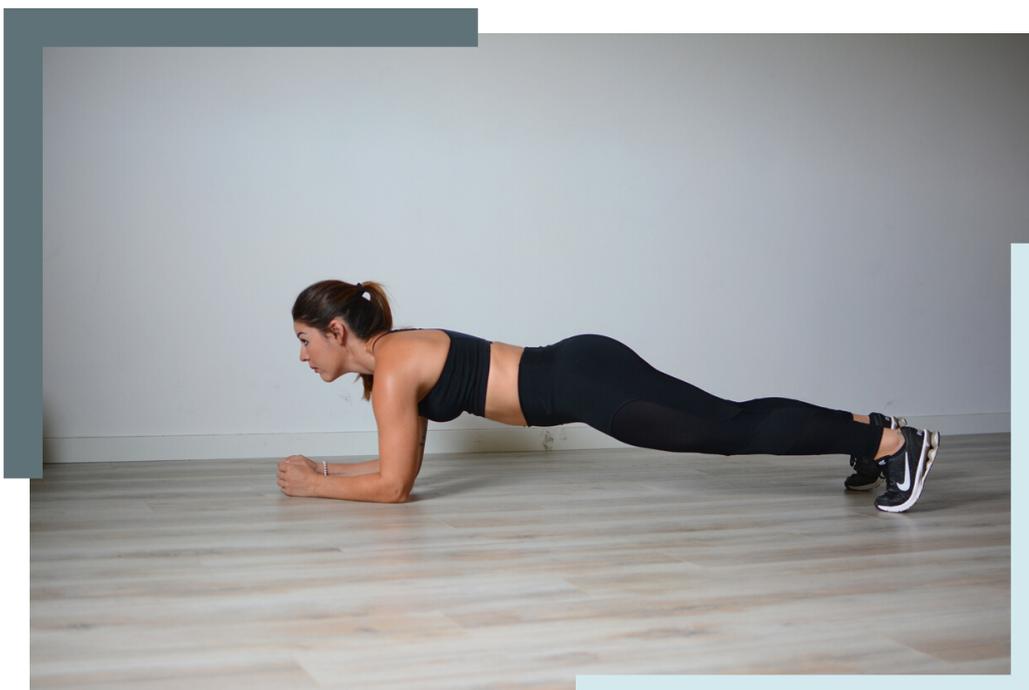
Bienvenue en zone anaérobie ! Ici, vous avez l'impression que votre cœur essaye de s'échapper de votre poitrine, courage, cela va considérablement améliorer votre endurance ainsi que les marqueurs de santé cardiovasculaire.

LA CROISSANCE MITHOCONDRIALE

Hein ? Les mitochondries sont les centrales électriques de nos cellules. Ces structures minuscules fournissent la cellule en énergie et régulent la croissance cellulaire. Le HiiT active le processus de formation de nouvelles mitochondries au sein d'une cellule, qui décline naturellement avec l'âge. Ces entraînements vous aide à prévenir les signes de l'âge, ainsi que le vieillissement.

LES AVANTAGES AU-DELÀ DU HIIT

La pratique du HiiT, c'est du challenge à l'état pur. Il vous arrivera d'en baver, d'avoir des courbatures, et d'en avoir assez. C'est aussi pour cette raison que je trouve le HiiT très gratifiant : le challenge n'est pas seulement physique, il est aussi mental ! En vous apprenant à faire tomber les obstacles, le HiiT vous aidera à réussir dans tous les domaines de votre vie, et pas seulement le temps de votre séance.



03. LA NUTRITION HIIT

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Pendant vos enchaînements, votre corps consomme le glycogène en stock ainsi que les glucides ingérés avant la séance. Un repas pré-Hiit doit être léger, à teneur à peu près équivalente en glucides et protéines. Ne mangez rien de trop lourd ou de trop conséquent. Idéalement, je recommande un en-cas entre 200 et 300 calories.

Quelques exemples :

- *Des céréales avec du lait écrémé*
- *Une tartine de beurre allégée*
- *Un produit laitier avec des fruits en smoothie*

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Après l'effort, il faut renflouer votre corps en protéines et en glucides pour faciliter le processus de rétablissement. Dans les 30 minutes, essayez de faire un repas comprenant des glucides complexes et une forte teneur en protéines : 50g de riz brun ou de quinoa, 1 portion de légumes cuits, et 85g à 140g de filet de poulet, par exemple.

PENDANT LA JOURNÉE

Vos séances seront plus efficaces si vous mangez des repas simples, équilibrés, et raisonnables : viande maigre, fruits, légumes, céréales complètes, haricots, produits laitiers maigres, et graisses non-saturées (comme celles contenues dans les avocats ou l'huile d'olive).

04. PLANNING

NOTES

Comme tout programme de fitness, le Hiit n'est pas sans risques. Je vous recommande de consulter un professionnel de santé qualifié, et de prendre en compte n'importe quelles douleurs qui pourrait apparaître lors d'une séance.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Hiit 1	Hiit 2	Hiit 3	Hiit 4	Hiit 5	Hiit 6	OFF
Hiit 7	Hiit 8	Hiit 9	Hiit 10	Hiit 11	Hiit 12	OFF
Hiit 13	Hiit 14	Hiit 15	Hiit 16	Hiit 17	Hiit 18	OFF
Hiit 19	Hiit 20	Hiit 21	Hiit 22	Hiit 23	Hiit 24	OFF

“TRAVAILLEZ DUR, VOYEZ LES
RÉSULTATS”



05. RÉUSSIR VOTRE CHALLENGE

“Il y aura des moments difficiles, mais de supers résultats. La clé pour réussir ? Accélérez la cadence, engagez vous et sortez de votre zone de confort !”

Travaillez en effort intense et max ne veut pas dire boucler sa séance rapidement, oui la vitesse de mouvement est importante, mais la précision l'est encore plus. Cherchez la qualité plutôt que la quantité et vous en retirerez le meilleur.

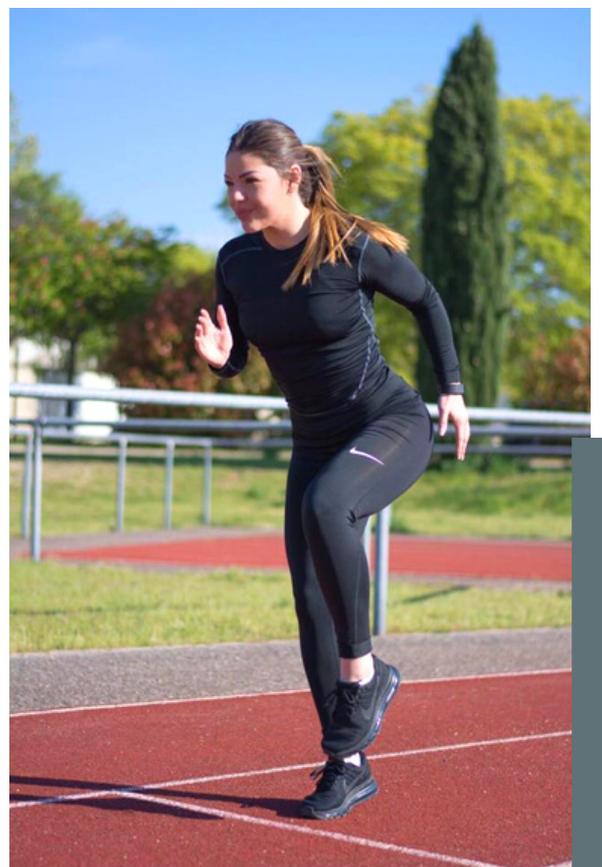
Selon votre niveau :

- *Débutant, limité les sauts et impacts.*
- *Intermédiaire, suivez mon rythme.*
- *Confirmé, dépassez moi !*

Chaque vidéo contient :

- *Un échauffement avec présentation des exercices*
- *Entre un et trois rounds type*
- *Un retour au calme et des étirements*

Je vous recommande également de télécharger une application "TIMER", afin de pouvoir régler le temps d'efforts et temps de repos. Vous en trouverez des gratuites sur Apple et Android !



06. ÉVALUER VOTRE PROGRESSION

Afin de voir votre évolution au fur et à mesure des séances et des semaines, voici quelques petites astuces que vous pouvez mettre en place !

Commencez par prendre un carnet qui sera totalement dédié à votre évolution, vous pourrez y griffonner quelques notes :

1. Prenez vos mensurations : Mesurez chaque semaine ou tous les 15 jours votre tour de poitrine, taille, hanches, mais aussi votre tour de bras et celui de vos cuisses.
2. Ne vous fiez pas à la balance : Rappelez vous que le muscles pèse plus lourd que la graisse !
3. Prenez vous en photo : De face, les pieds largeur de votre bassin. Vous verrez rapidement la différence.
4. Donnez vous un challenge de plus : Au début du programme faites un maximum de burpees sur 1 ou 2 minutes, à votre rythme. Refaite le même exercice à la fin des 30 jours, combien de répétitions de plus avez vous fait ?
5. Notez les petits changements : Après telle ou telle séance, vous sentez-vous plus en forme ? Plus tonique ? Votre souffle s'est-il améliorer ?

07. MES DERNIERS CONSEILS

“*Construisez dès aujourd'hui la meilleure version de vous-même.*”



Lorsqu'on s'entraîne avec intensité, on peut ressentir de l'inconfort, des douleurs, de la fatigue. Peut-être même que vous n'irez pas jusqu'au bout. Mais je vous encourage à persévérer. Il n'y a qu'une façon de réussir : il faut tout donner, quoi qu'il arrive. Vous aurez mal et envie de laisser tomber, dans ces moments là, rappelez vous pourquoi vous avez commencé ! Restez concentré sur vos objectifs jusqu'à la fin.

Gardez à l'esprit que c'est un programme que vous pouvez faire où et quand vous le souhaitez, à l'aide seulement de votre corps pour matériel. Finies les excuses, fini le train-train. Lancez vous à 100%, et promettez-vous un corps athlétique !

Bonne chance !

ACCÈS AUX VIDÉOS

CLIQUEZ ICI

VOUS ALLEZ ÊTRE
REDIRIGÉ VERS LA
PLATEFORME VIDÉOS
PRIVÉE;

10. LE MOT DE LA FIN

MERCI !!!

D'AVOIR TÉLÉCHARGER MON EBOOK, J'ESPÈRE DE TOUT COEUR QUE CE NOUVEAU CHALLENGE VOUS PLAIRA ET VOUS AIDERA DANS VOTRE TRANSFORMATION.

N'hésitez pas à m'envoyer vos avant/après, ou à me donner votre témoignage et ressenti.

Je reste bien évidemment présente pour toutes questions, vous pouvez me contacter directement par mail :

oceane.personaltrainer@gmail.com

A bientôt pour de nouvelles surprises !

*N'oubliez pas de me rejoindre
sur les réseaux sociaux*



Océane Fitlife



oceane_fitlife

