

Programme Salle de Sport Femme - Perte de Poids

Introduction

Ce programme est conçu pour les femmes souhaitant perdre du poids efficacement en salle de sport. Il combine cardio, musculation et HIIT pour maximiser la dépense calorique et sculpter votre silhouette.

Programme Hebdomadaire

Lundi :

- Cardio + HIIT (Tapis, vélo, exercices fractionnés)

Mardi :

- Musculation Full-Body (Machines + poids libres)

Mercredi :

- Cardio + Renforcement Abdos (Rameur, exercices abdominaux)

Jeudi :

- Repos ou Yoga/Stretching

Vendredi :

- Musculation Bas du Corps + Gainage

Samedi :

- Cardio intensif ou Cours Collectifs (Zumba, cycling)

Dimanche :

- Repos

Conseils Alimentaires

Adoptez une alimentation équilibrée pour maximiser votre perte de poids. Privilégiez les protéines maigres, les légumes, les bons lipides et les glucides complexes. Évitez les sucres raffinés et les aliments ultra-transformés.

Motivation & Suivi

Prenez des photos avant/après, suivez vos progrès avec un carnet d'entraînement et restez motivée en rejoignant une communauté sportive. La clé du succès est la régularité !