

Guide Pratique : Routine pour Affiner et Tonifier vos Jambes

Principes fondamentaux

- Privilégiez un déficit calorique léger pour favoriser la perte de masse grasse globale.
- Hydratez-vous avec au moins 1,5L d'eau par jour pour limiter la rétention d'eau.
- Réduisez la consommation de sel et de produits transformés.
- La régularité est la clé : visez 3 à 4 séances par semaine.

Routine d'exercices hebdomadaire

- Lundi (Renforcement) : 3 séries de 15 squats, 3 séries de 20 fentes alternées, 3 séries de 30 secondes de chaise.
- Mardi (Cardio) : 30 à 45 minutes de marche rapide, natation ou vélo à intensité modérée.
- Mercredi : Repos actif (étirements ou marche légère).
- Jeudi (Renforcement) : 3 séries de 15 relevés de mollets, 3 séries de 20 ponts fessiers, 3 séries de 15 battements latéraux.
- Vendredi (Cardio) : 30 minutes de cardio HIIT ou montée d'escaliers.
- Samedi : Activité plaisir (randonnée, danse, vélo).
- Dimanche : Repos complet.

Suivi de progression (Tableau hebdomadaire)

- Semaine 1 : Mesure du tour de cuisse (cm) et ressenti global.
- Semaine 2 : Augmentation de 2 répétitions par exercice.
- Semaine 3 : Ajout de 5 minutes sur les séances de cardio.
- Semaine 4 : Nouvelle mesure du tour de cuisse et bilan des objectifs atteints.

Conseils pour optimiser les résultats

- Pratiquez le brossage à sec ou le massage drainant pour améliorer la circulation lymphatique.
- Surélevez vos jambes en fin de journée si vous ressentez des lourdeurs.
- Dormez au moins 7 à 8 heures pour permettre la récupération musculaire.
- Ne cherchez pas l'épuisement total, mais une progression constante.