

Programme de Raffermissement : Objectif Cuisses Toniques (12 Semaines)

Checklist de démarrage

- Tapis de sol antidérapant de qualité
- Bande élastique de résistance (niveau débutant à intermédiaire)
- Bouteille d'eau pour l'hydratation constante
- Chronomètre ou application de suivi d'entraînement
- Photos 'Avant' (face, profil, dos) pour mesurer l'évolution réelle
- Carnet de notes pour consigner vos ressentis hebdomadaires

Routine d'exercices ciblés (À réaliser 3 fois par semaine)

- Sumo Squats : 3 séries de 15 répétitions (pieds larges, pointes vers l'extérieur)
- Fentes latérales : 3 séries de 12 répétitions par jambe
- Levés de jambe latérale (allongé sur le côté) : 3 séries de 20 répétitions par jambe
- Serrage de ballon (entre les genoux, assis) : 3 séries de 30 secondes en contraction isométrique
- Pont fessier avec élastique au-dessus des genoux : 3 séries de 15 répétitions

Planning hebdomadaire type

- Lundi : Routine complète (30 minutes)
- Mardi : Marche rapide ou cardio léger (30 minutes)
- Mercredi : Routine complète (30 minutes)
- Jeudi : Repos actif ou étirements profonds
- Vendredi : Routine complète (30 minutes)
- Samedi : Activité physique au choix (natation, vélo, danse)
- Dimanche : Repos complet

Suivi des progrès sur 12 semaines

- Semaines 1-4 : Focus sur la maîtrise technique et la régularité
- Semaines 5-8 : Augmentation de la résistance (élastique plus dur) ou du nombre de répétitions
- Semaines 9-12 : Réduction du temps de repos entre les séries à 30 secondes

- Bilan mensuel : Prise de photos et mesures du tour de cuisse à chaque fin de mois
- Ajustement : Si l'exercice devient trop facile, augmentez la tension de l'élastique