

# E-BOOK FORME

Semaine 6 & 8  
Vendredi

www.lotus-bo  
Instagram : @lotus

#  
Quand tu doutes,  
regarde le chemin parcouru

## Full Body

### Jump burpees



30 répétitions

Dynamique

### Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

### Saut grenouille



30 répétitions

Genoux déverrouillés

### Fentes



30 répétitions

Epaules b

Temps de récupération : 2 minutes

### Saut step



20 répétitions

Genoux déverrouillés

### Fentes côté allées



40 répétitions / jambe

Dos droit

### Lever jambe côté



40 répétitions / jambe

Corps aligné

### Squat

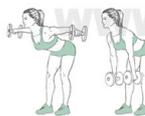


40 r

Poids s

Temps de récupération : 2 minutes

### Lever latéral allées



40 répétitions

Epaules basses - Dos droit

### Pompes



15 répétitions

### Planche lever de jambe



20 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
alterner gauche droit

www.lotus-bouche-cousue.fr

mon e-book  
Lotus

## Preamble



Comme chaque article Lotus & Bouche Cousue, cet e-book est le fruit d'une passion pour le vivre sain et le sport. Il n'est en rien rédigé par une professionnelle du secteur. Il s'agit de mes entrainements personnels que je partage, libre à vous de le suivre ou non. Cependant, si vous rencontrez quelques douleurs ou problèmes de santé, je vous recommande de bien consulter votre médecin traitant avant d'engager le programme.

L'avertissement étant fait, Lotus & Bouche Cousue ne peut être tenu pour responsable d'un quelconque dommage lié directement ou indirectement à cet e-book.

**Cet e-book est la propriété exclusive de Lotus & Bouche Cousue.** N'étant pas à des fins commerciales, il peut aisément être partagé à condition de n'effectuer aucune modification et de laisser le crédit Lotus & Bouche Cousue visible et lisible.

Je vous souhaite un maximum de motivation, et n'hésitez pas à prendre des photos avant/après et nous taguer lors de vos entrainement sur Instagram, Facebook ou Pinterest avec #lotusbouchecousue #lotusetbouchecousue et à me mentionner sur Instagram @lotusbouchecousue afin que je vous repartage en story.

**Pour me soutenir, venez vous abonner à :**

**Instagram : @Lotusbouchecousue**

**Youtube : Lotus & Bouche Cousue**

**Facebook : Lotus & Bouche Cousue**

Facebook Groupe privé d'entraide (réservé aux femmes) :

**ENTRAIDE Lotus & Bouche Cousue - Officiel**

**Pinterest : Lotus & Bouche Cousue**

Bisettes <3

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

Ophélie

IDEAS

Sensible 6 & 8  
Vendredi

Quantité  
regarde l'

F

Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

Temps de ré

Saut step



20 répétitions

Genoux déverrouillés

Pentes côté  
allures



40 répétitions / j

Dos droit

Lotus & Bouche  
Cousue

Temps de ré

Pompes



40 répétitions

Epaulles basses - Dos droit



15 répétitions



## Présentation Lotus & Bouche Cousue

Ce blog a été créé en mai 2015 dans le but de partager un maximum d'ondes positives ! Sur Lotus & Bouche Cousue vous trouverez en réalité une partie de moi, ce qui m'impacte en positif, des astuces qui me procurent du bien-être, une ligne de conduite qui me permet d'être la meilleure version de moi-même. Ce moi qui me rend heureuse bien entendu, et pas celui qu'il faudrait être sur papier glacé...! Ce tout qui m'a amené à devenir une Flexitness...

Instagram : @lotusbouchecousue

## Le flexitness

Je me revendique flexitness, mais qu'est-ce que cela recouvre exactement ? L'avantage de créer un mot c'est la définition sur mesure qui en découle ☐

Je suis une femme ordinaire, avec mes qualités et mes défauts. J'aime le fitness autant que le chocolat. J'aime avoir un corps qui répond à mes idéaux autant que ma gourmandise. Comment marier ces 2 aspects de moi pourtant antinomiques ? Après analyse je me suis simplement dit : tu es un être dans sa globalité, tu ne peux te contenter d'être juste une fitgirl, ou juste une bonne vivante, tu n'es pas un article de Glamour, tu es toi. J'aime le sport, j'aime être féminine, j'aime manger sain mais sans avoir à calculer mes macros, j'aime avoir un corps tonique mais aussi aller au restaurant sanlotus-bouche-cousue-ophelie07s me priver, bref j'aime vivre mais pas au détriment de mon corps ni de mon moral.

Ainsi est né ce que j'ai appelé le Flexitness (le Fitness Flexible) : ce concept qui déculpabilise n'importe quelle personne qui ne se retrouve pas dans une case précise, ce concept où la case s'adapte finalement à l'humain et non l'inverse. Je suis une fitgirl, je suis aussi une incorrigible gourmande avec l'envie d'être aussi bien dans ma peau que ma tête. Le Flexitness c'est mon équilibre.

En somme, le flexitness c'est notre idéal personnel et il y a autant de flexitness que de gens imparfaits finalement, sauf que ces gens ont l'envie de s'améliorer, parce qu'aucune évolution positive n'est viable si elle impose trop de contraintes.

Lotus & Bouche  
Cousue

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
Instagram : @lotusbouchecousue



[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
Instagram : @lotusbouchecousue

#

Tu n'auras pas le boule  
des tes rêves  
en restant assis dessus

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)



### Liste de courses healthy

Un caddie healthy doit contenir en majorité des produits **non industrialisés** et qui ont donc connu le minimum de transformation. Voici une liste d'aliments à intégrer dans son quotidien...

#### Astuces :

- Pensez à faire des repas sans viande. Pour éviter les carences, il faut jouer avec la synergie des aliments. Pour remplacer la portion de viande, il vous suffit d'inclure dans votre assiette 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuse (hors légumes).
- Pensez aux sauces saines, goûteuses et simples à base de crème fraîche 0% (crème fraîche, gingembre, sirop d'agave ou crème fraîche, curry etc.).

## Petit-déjeuner / dessert / snack :

Lotus & Bouche  
Cousue

- Fromage blanc 0%
- Flocons d'avoine
- Muesli bio sans sucre et sel ajouté
- Pain complet / pain de mie complet
- Fruits de saison
- Amandes
- Les noix sans sel ajouté (cajou etc.).
- Les graines (chia, courge, sésame, tournesol etc.).
- Lait végétal
- Fruits secs (raisins, abricots etc.).

## Les repas (protéines) :

- Œufs
- Escalopes ou blanc de dinde
- Escalopes ou blanc de poulet
- Escalopes de veau
- Jambon découenné
- Steak haché à 5% de matière grasse et d'origine France de préférence
- Crustacés
- Sardines sans huile
- Saumon sauvage
- Thon
- Poissons blancs, petits poissons de préférence
- Mozzarella
- Feta
- Tofu

## Les accompagnements :

- Les sucres naturels type stevia, agave etc.
- Les herbes et épices (cannelle, thym, curcuma, curry, cumin, paprika, herbes de Provence, gingembre, poivre, coriandre, citron etc.).
- Crème fraîche 0% ou 3%
- Extrait de vanille
- Noix de coco râpée
- Poudre d'amande
- Poudre de noisette
- Amandes effilées

## Les repas, légumes, féculents et légumineuses) :

- Légumes de saison
- Avocat
- Patate douce
- Riz complet bio
- Pâtes complètes bio
- Lentilles
- Quinoa
- Boulgour
- Houmous
- Semoule
- Pois chiches

## Le bon gras :

- Huile de colza
- Huile d'olives
- Huile de coco
- Beurre de cacahuètes artisanal
- Beurre de cajou

## Boissons :

- Eau plate
- Eau gazeuse (moins régulièrement)
- Thé vert
- Thé blanc
- Rooibos
- Tisanes

# Fiche : les fruits & légumes

## Hiver

### Janvier

pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
noix

épinard,  
potimarron,  
courge,  
blette,  
carotte, céleri,  
choux,  
échalote,  
oignon, ail,  
navet,  
poireau,  
panais,  
betterave,  
radis noir,  
endive

## Printemps

### Avril

pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
pomelos

fève,  
épinard,  
blette,  
céleri,  
oignon,  
radis noir & rose,  
asperge,  
poireau,  
carotte,  
choux,  
navet,  
endive,  
aillet

## Été

### Juillet

abricot  
brugnon  
cassis  
cerise  
fraise  
framboise  
melon  
prune  
figue  
myrtille  
nectarine  
pêche  
pastèque  
poire

brocoli,  
radis rose,  
concombre,  
artichaut,  
blette, fenouil,  
haricot vert,  
maïs, navet,  
oignon blanc,  
petit pois,  
potimarron,  
poivron, tomate,  
aubergine,  
courgette, fève,  
carotte, céleri

## Automne

### Octobre

pomme  
poire  
raisin  
noix fraîche  
châtaigne  
pêche de vigne  
figue  
coing  
myrtille  
framboise  
mûre  
noix

concombre,  
courge, haricot,  
radis, artichaut,  
fenouil, navet,  
maïs, épinard,  
petit pois, ail,  
potimarron,  
céleri, auber-  
gine, échalote,  
carotte, poireau,  
panais, poivron,  
courgette,  
tomate, chou,  
blette

### Février

pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
pomelos

épinard,  
potimarron,  
courge,  
blette,  
carotte, céleri,  
poireau,  
panais,  
choux,  
échalote,  
oignon, ail,  
navet,  
betterave,  
radis noir,  
endive

### Mai

fraise  
cerise  
pomelos  
rhubarbe

choux fleur, ail,  
raids rose,  
asperge,  
artichaut,  
choux, pomme  
de terre, oignon,  
céleri branche,  
courgette,  
petit pois, fève,  
fenouil,  
carotte,  
épinard,  
poireau, aillet,  
navet

### Août

abricot  
pêche  
prune  
raisin  
melon  
pastèque  
figue  
fraise  
framboise  
poire  
pomme  
mirabelle

brocoli, radis  
rose, concombre,  
artichaut,  
pomme de  
terre, échalote,  
oignon sec &  
blanc, haricot  
vert, maïs, navet,  
petit pois, poti-  
marron, poivron,  
aubergine, to-  
mate, courgette,  
poireau, blette,  
fenouil, carotte,  
fève

### Novembre

pomme  
kaki  
mandarine  
poire  
raisin  
châtaigne  
clémentine  
noix

choux,  
échalote,  
radis,  
céleri,  
ail,  
blette,  
courge, navet,  
brocoli, panais,  
oignon,  
artichaut,  
fenouil,  
potimarron,  
carotte,  
poireau

### Mars

pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
pomelos

épinard,  
potimarron,  
courge,  
blette,  
céleri,  
poireau,  
panais,  
choux,  
oignon,  
ail, navet,  
asperge  
radis noir & rose  
endive

### Juin

fraise  
framboise  
cerise  
abricot  
melon  
pêche  
pomelos

brocoli, ail, radis  
rose, choux,  
concombre,  
poireau,  
artichaut,  
betterave,  
blette, oignon  
blanc, fenouil,  
tomate, pomme  
de terre, haricot  
vert, courgette,  
aubergine, petit  
pois, poivron,  
fève, carotte,  
navet, céleri

### Septembre

coing  
figue  
raisin  
noix fraîche  
pêche  
prune  
pastèque  
melon  
poire  
pomme  
mûre

concombre,  
courge, haricot  
vert, maïs,  
épinard, petit  
pois, potimarron,  
céleri, poivron,  
courgette, to-  
mate, aubergine,  
échalote, oignon  
sec, fenouil, na-  
vet, radis, choux,  
blette, carotte,  
artichaut, har-  
icot à écosser,  
ail

### Décembre

kiwi  
mandarine  
poire  
pomme  
clémentine  
noix

choux,  
ail,  
radis noir,  
céleri,  
cardon,  
blette,  
potimarron,  
oignon,  
salsifis, fenouil,  
épinard,  
courge, navet,  
panais, carotte,  
poireau,  
échalote

## Complément d'information au programme Lotus & Bouche Cousue

J'ai donné à titre indicatif le jour de dimanche pour la session de cardio, bien évidemment adaptez ce jour à votre emploi du temps, rien ne vous empêche de le fixer un autre jour, tant qu'il est différent que ceux des entraînements de renforcement musculaire.

Chaque ligne est à effectuer une seule fois si vous êtes novice, deux fois si vous avez déjà pratiqué régulièrement du sport. Le programme est progressif.

Lorsqu'il est mentionné par exemple « 2 séries, 20 répétitions », c'est que l'exercice est considéré comme intense pour être fait en une seule fois. Si votre niveau le permet, enchaîner alors les 2 séries, sinon effectuez un temps de récupération de 30 secondes.

Il est recommandé de s'échauffer 5 à 10 minutes avant chaque séance de renforcement musculaire, et de s'étirer à la fin. Vous trouverez plus loin des idées d'exercices à exécuter pour les fins de séances.

## Matériel nécessaire

Le programme Lotus & Bouche Cousue ne nécessite que peu de matériel, qu'il est par ailleurs possible de remplacer avec des objets du quotidien.

- 2 altères de 1 à 1,5 kg pour les semaines 1 à 4
- 2 altères de 2 à 2,5kg à partir de la semaine 4
- 1 corde à sauter
- Un tapis de sol
- 1 timer (Timer Runastic gratuit à télécharger sur smartphone)
- Un step ou une chaise ou un bout de canapé.

## Alternatives

Si vous trouvez certains exercices trop simples, n'hésitez pas à lester vos chevilles pour les exercices cuisses et fessier, et vos poignets pour le haut du corps. A contrario, si certains exercices s'avèrent trop difficile n'hésitez pas à scinder en deux séries.

**[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)**  
**Instagram : @lotusbouchecousue**

#  
La difficulté n'est pas l'escalier  
c'est la première marche

## Fessier & Abdominaux

### Fentes



15 répétitions  
/ jambe

Buste droit - Epaulés basses

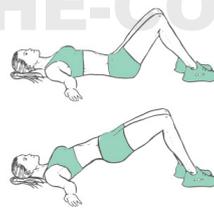
### Squats



15 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

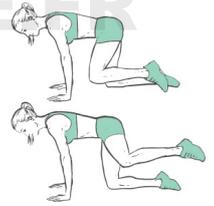
### Lever bassin



20 répétitions

Contracter fessier

### Fire hydrant

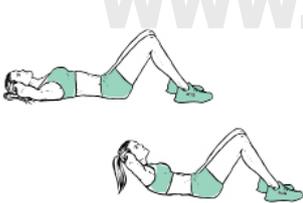


20 répétitions  
/ jambe

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

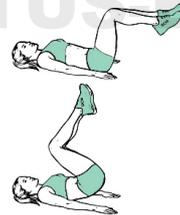
### Crunch



15 répétitions

Coudes écartés - Regard  
vers plafond

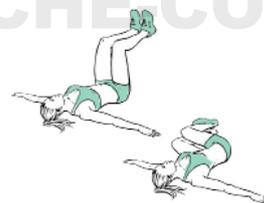
### Crunch inversé



15 répétitions

Lever fessier pas trop haut

### Balancier



10 répétitions / côté

Alterné droite et gauche -  
Epaulés fixées au sol

### Toucher cheville



15 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alterné cheville droite et  
gauche

Temps de récupération : 2 minutes

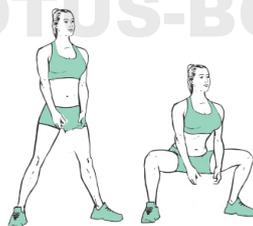
### Altère côté



25 répétitions / côté

Buste gainé

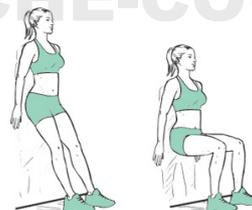
### Sumo squats



15 répétitions

Jambes écartées - Poids  
sur les talons

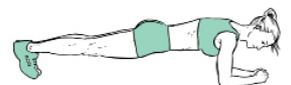
### Chaise



30 secondes

Genoux 90°

### Planche



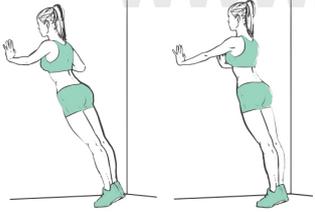
30 secondes

Corps aligné - Pas de  
fesses courbées

#  
Demain, je me leve de  
bonheur

## Cuisses & Bras

### Pompes mur



20 répétitions

Les pieds ne bougent pas

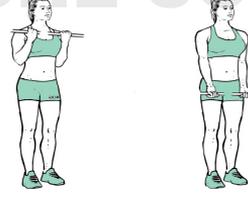
### Biceps altères



20 répétitions

Mains en pronation

### Biceps altères 2



20 répétitions

Mains en supination

### Dips



20 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

### Fentes



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaules basses

### Fentes côté altères



20 répétitions / jambe

Genoux déverrouillés

### Jump squats



20 répétitions

Poids sur les talons

### Front kick

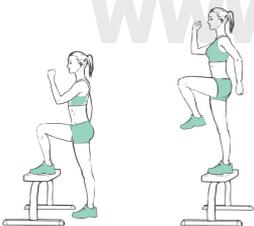


20 répétitions / jambe

Genoux déverrouillés

Temps de récupération : 2 minutes

### Step lever genou



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alternier droite et gauche -  
Buste gainé

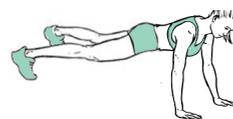
### Squats lever bras



20 répétitions

Genoux déverrouillés

### Planche bras



30 secondes

Rester statique -  
Corps aligné

### Diseau - chien



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alternier droite et gauche -  
Corps aligné - Dos droit

#  
Je peux, je fais.  
Fin de la discussion

## Full Body

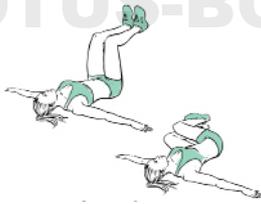
### Jumping jacks



25 répétitions

Dynamique

### Balancier



25 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche -  
Epaules fixées au sol

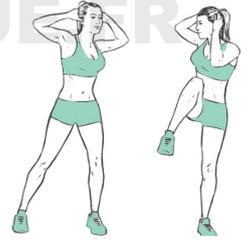
### Lever jambes



25 répétitions

Dos collé au sol

### Obliques debout

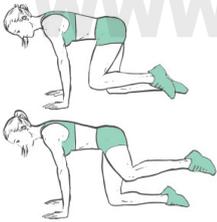


25 répétitions / côté

Genoux déverrouillés

Temps de récupération : 2 minutes

### Fire hydrant



25 répétitions / jambe

Dos droit

### Donkey kicks



25 répétitions / jambe

Dos droit

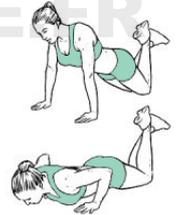
### Squats



30 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

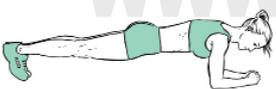
### Pompes genoux



10 répétitions

Temps de récupération : 2 minutes

### Planche



30 secondes

Corps aligné - Pas de  
fesses courbées

### Planche côté gauche



30 secondes

Corps aligné

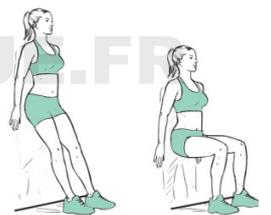
### Planche côté droit



30 secondes

Corps aligné

### Chaise



30 secondes

Genoux 90°

#  
*Sois la voix,  
pas l'écho*

## **Cardio**

*Vélo*



45 minutes

*ou*

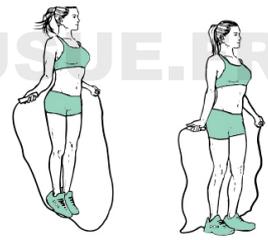
*Running*



45 minutes

*ou*

*Corde à sauter*

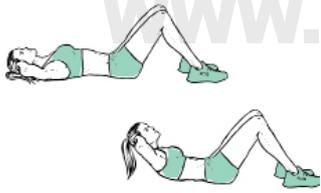


20 minutes  
fractionnées  
30 sec. de saut et 30  
sec. de repos.

#  
Si l'opportunité ne frappe pas,  
construis la porte

## Fessier & Abdominaux

### Crunch



30 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

### Genoux poitrine



30 répétitions

Les genoux rejoignent la poitrine

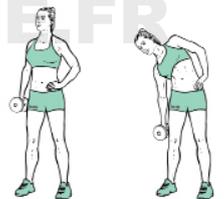
### Bicyclette



15 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche -  
Coude sur genou opposé

### Altère côté



30 répétitions / côté

Buste gainé

Temps de récupération : 2 minutes

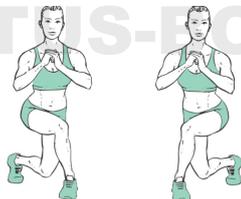
### Jump squats



20 répétitions

Dos droit - Genoux déverouillés

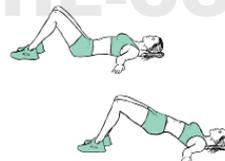
### Fentes croisées



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaule basses

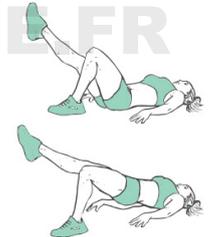
### Pont



30 répétitions

Contracter fessier

### Pont 1 jambe



15 répétitions / jambe

Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

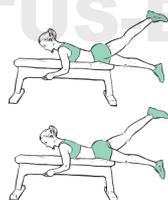
### Fentes altères



30 répétitions / côté

Dos droit

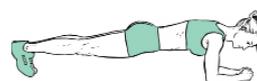
### Battements



30 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche -  
Abdo gainés

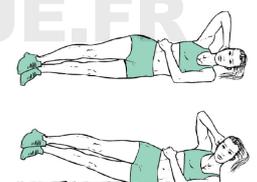
### Planche



45 secondes

Corps aligné

### Lever jambes côté



10 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

#  
Crois en toi,  
pas en ce que les autres pensent

## Cuisses & Bras

### Jump squats



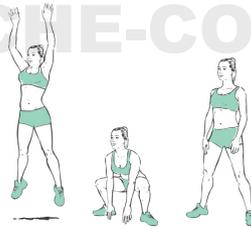
20 répétitions  
Poids sur les talons

### Lever genou



20 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Alternier droite et gauche -  
Dynamique

### Saut grenouille



20 répétitions  
Genoux déverrouillés

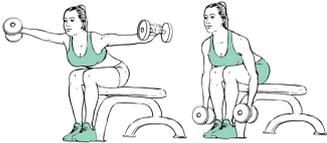
### Squat bras



20 répétitions  
Epaules basses

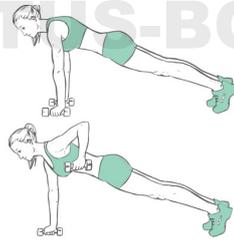
Temps de récupération : 2 minutes

### Lever côté assis



25 répétitions  
Epaules basses

### Commando



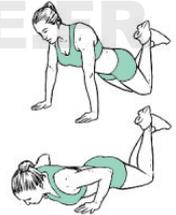
25 répétitions / côté

### Dips



25 répétitions  
Epaules basses

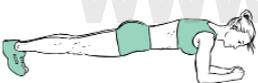
### Pompes genoux



10 répétitions

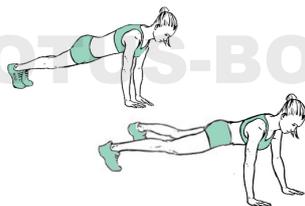
Temps de récupération : 2 minutes

### Planche



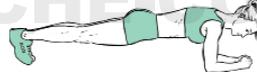
45 secondes  
Corps aligné

### Planche mains écart jambes



10 répétitions / côté  
Genoux déverrouillés

### Planche



45 secondes  
Corps aligné

### Planche mains coudes



10 répétitions  
Se mettre sur coude puis  
main, alterner.

#  
Ta sueur d'aujourd'hui  
est ton sourire de demain

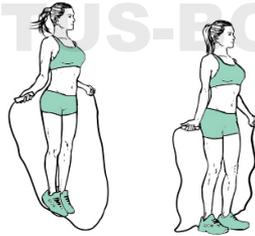
## Full Body

### Jump burpees



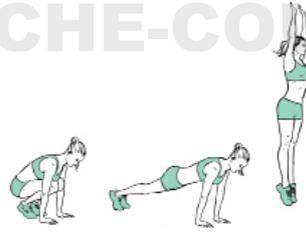
20 répétitions  
Dynamique

### Corde à sauter



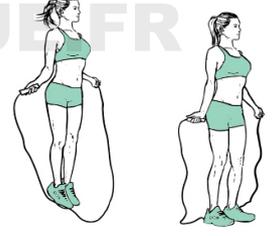
2 minutes  
30 sec. de saut et 30  
sec. de repos.

### Jump burpees



20 répétitions  
Dynamique

### Corde à sauter



2 minutes  
30 sec. de saut et 30  
sec. de repos.

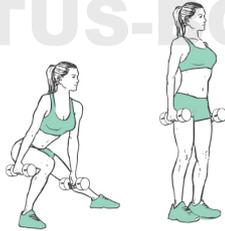
Temps de récupération : 2 minutes

### Squats



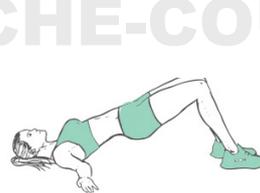
30 répétitions  
Poids sur les talons

### Fentes côté altères



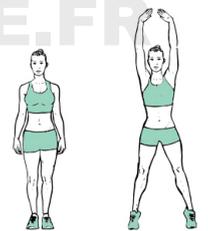
30 répétitions / jambe  
Poids sur les talons

### Pont statique



1 minute  
Contracter fessier

### Jumping jacks



30 répétitions  
Dynamique

Temps de récupération : 2 minutes

### Altères côté



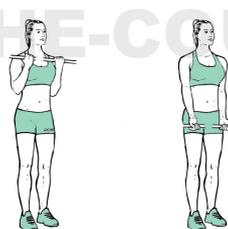
30 répétitions / côté  
Buste gainé

### Biceps altères 1



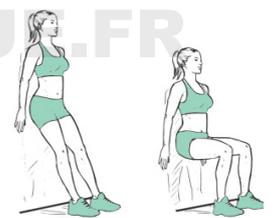
30 répétitions  
Mains en pronation

### Biceps altères 2



30 répétitions  
Mains en supination

### Chaise



1 minute  
Genoux 90°

#  
Les erreurs sont la preuve  
que tu essaies

## Cardio

Vélo



50 minutes

ou

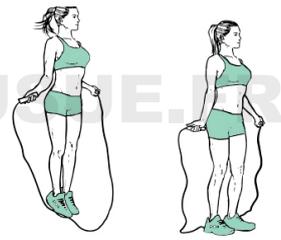
Running



50 minutes

ou

Corde à sauter

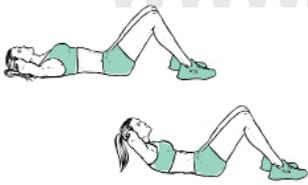


20 minutes  
fractionnées  
30 sec. de saut et 30  
sec. de repos.

#  
Personne n'a dit que  
cela serait facile

## Fessier & Abdominaux

### Crunch



40 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

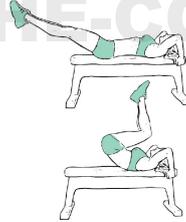
### Bicyclette



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche -  
Coude sur genou opposé

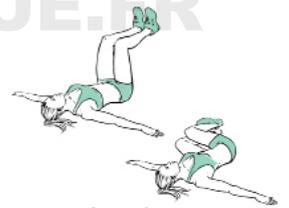
### Crunch inversé



40 répétitions

Lombaires plaquées

### Balancier

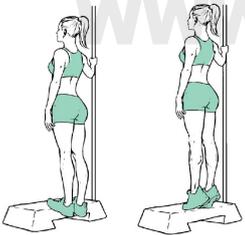


20 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche -  
Epaules fixées au sol

Temps de récupération : 2 minutes

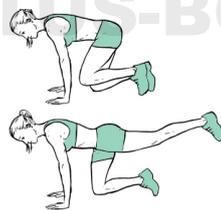
### Mollets pointes



40 répétitions

Talons dans le vide puis  
pointe des pieds

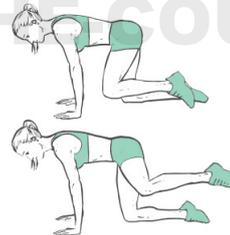
### Donkey kicks



40 répétitions / jambe

Dos droit

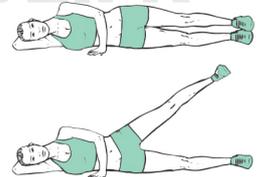
### Fire hydrant



40 répétitions / jambe

Dos droit

### Lever jambe côté

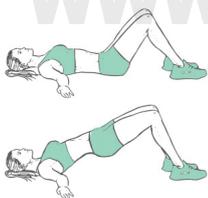


40 répétitions / jambe

Corps aligné

Temps de récupération : 2 minutes

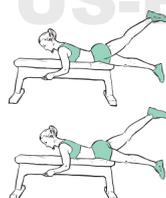
### Pont



40 répétitions

Dos droit

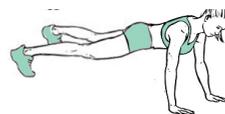
### Battements



40 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche -  
Abdo gainés

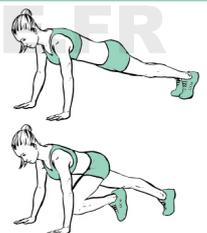
### Planche écart



1 minute

Corps aligné

### Climber



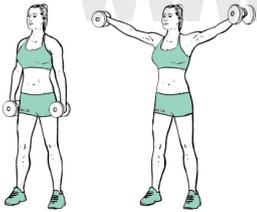
10 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
alterner gauche droit

#  
Fais de ton mieux,  
même si personne ne regarde

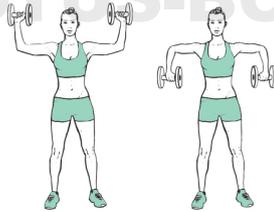
## Cuisses & Bras

### Levers latéraux



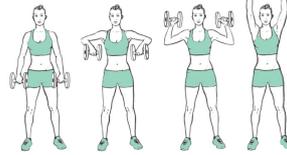
2 séries  
20 répétitions  
Epaules basses - Abdo gainés

### Scarecrows



2 séries  
20 répétitions  
Epaules basses - Abdo gainés

### Lever bras



2 séries  
20 répétitions  
Epaules basses - Abdo gainés

### Biceps alternés



2 séries  
20 répétitions  
Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

### Lever genou



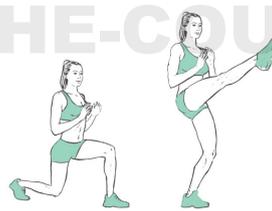
40 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche - Dynamique

### Saut step



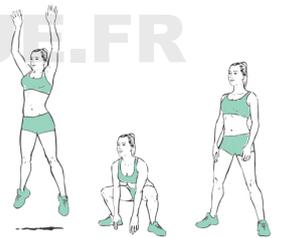
15 répétitions

### Fentes front kick



30 répétitions / jambe  
Dos droit - Genoux déverrouillés

### Saut grenouille



30 répétitions  
Genoux déverrouillés

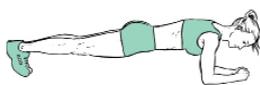
Temps de récupération : 2 minutes

### Diseau - chien



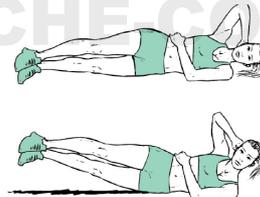
20 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche - Corps aligné - Dos droit

### Planche



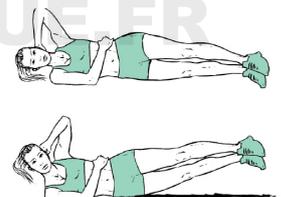
1 minute  
Corps aligné

### Lever jambes côté gauche



10 répétitions / côté  
Corps aligné - Dos droit

### Lever jambes côté droit



10 répétitions / côté  
Corps aligné - Dos droit

#  
Ta seule limite  
c'est ta crainte

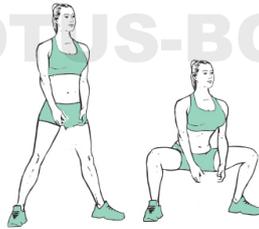
## Full Body

### Jumping jacks



30 répétitions  
Dynamique

### Sumo squats



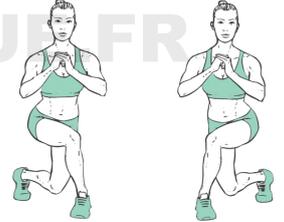
40 répétitions  
Jambes écartées

### Jump fentes alternées



15 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Dynamique

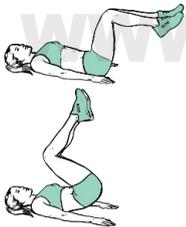
### Fentes croisées



20 répétitions / côté  
Dos droit

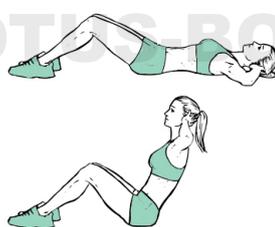
Temps de récupération : 2 minutes

### Crunch inversé



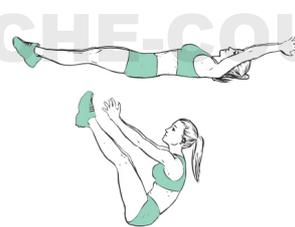
40 répétitions  
Dos fixé au sol

### Sit-up



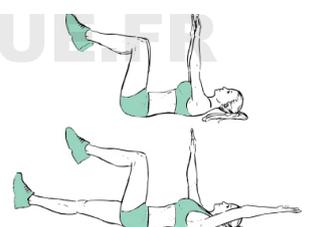
20 répétitions  
Dos droit

### V-up



20 répétitions

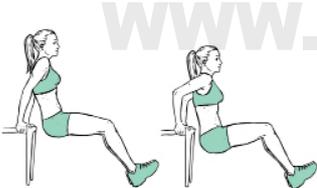
### Insecte mort



20 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche

Temps de récupération : 2 minutes

### Dips



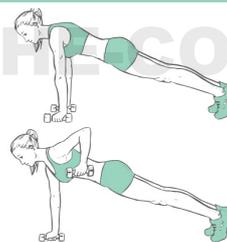
40 répétitions  
Epaules basses

### Pompes



10 répétitions

### Commando



20 répétitions / côté

### Diseau - chien



30 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche -  
Corps aligné - Dos droit

#  
*N'aie pas peur d'échouer,  
aie peur de ne pas essayer*

## **Cardio**

*Vélo*



50 minutes

*ou*

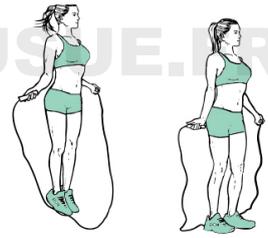
*Running*



50 minutes

*ou*

*Corde à sauter*

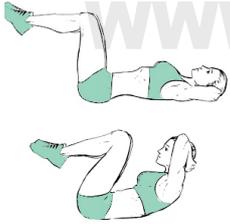


20 minutes  
fractionnées  
30 sec. de saut et 30  
sec. de repos.

#  
Cesse de vouloir  
et fais

## Fessier & Abdominaux

### Double crunch



50 répétitions

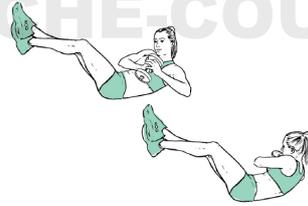
Coudes écartés - Regard vers plafond

### V-up



2 séries  
20 répétitions

### Russian twist



40 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Abdo gainés

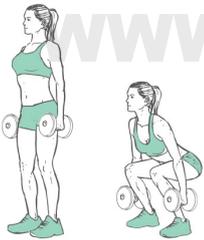
### Bicyclette



30 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Abdo gainés - Le tronc ne bouge pas

Temps de récupération : 2 minutes

### Squats altères



50 répétitions

Poids sur les talons

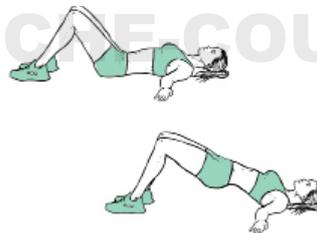
### Squats bulgares



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaules basses

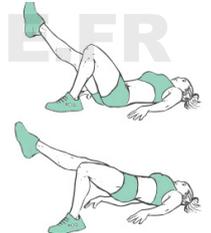
### Pont



50 répétitions

Contracter fessier

### Pont 1 jambe

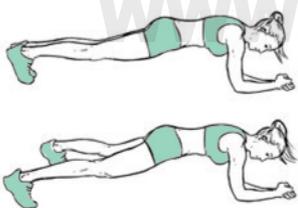


20 répétitions / jambe

Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

### Planche écart jambe



20 répétitions / côté

Ecarter la jambe gauche puis droite

### Climber



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
alterner gauche droit

### Planche côté gauche



1 minute

Corps aligné

### Planche côté droit



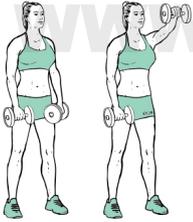
1 minute

Corps aligné

#  
Inspire le futur  
expire le passé

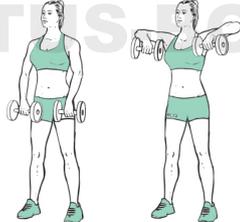
## Cuisses & Bras

### Levers frontaux



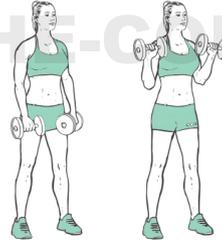
40 répétitions / côté  
Mains en pronation

### Ailes poulet



40 répétitions  
Mains en pronation -  
Epaules basses

### Biceps reverse



40 répétitions  
Mains en pronation

### Press épaules



40 répétitions  
Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

### Talon fesse



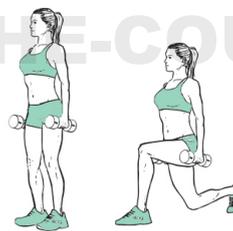
2 minutes  
Dynamique

### Saut step



2 minutes  
Dynamique

### Fentes allères



30 répétitions / jambe  
Epaules basses - Abdo  
gainés

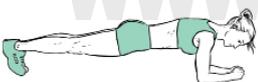
### Jump squats



20 répétitions  
Poids sur les talons

Temps de récupération : 2 minutes

### Planche



1 minute  
Corps aligné

### Planche mains



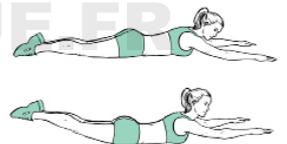
1 minute  
Corps aligné

### Planche mains coudes



15 répétitions  
Se mettre sur coude puis  
main, alterner.

### Superman

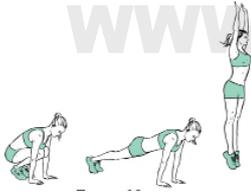


20 répétitions  
Lever jambes & bras  
doucement

#  
Quand tu doutes,  
regarde le chemin parcouru

## Full Body

### Jump burpees



30 répétitions

Dynamique

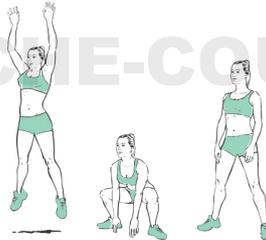
### Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

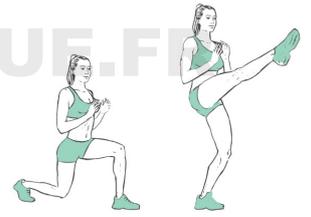
### Saut grenouille



30 répétitions

Genoux déverrouillés

### Fentes front kick

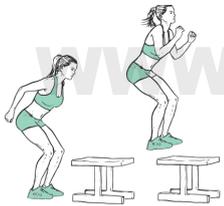


30 répétitions / jambe

Epaules basses - Abdo gainés

Temps de récupération : 2 minutes

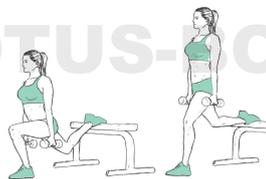
### Saut step



20 répétitions

Genoux déverrouillés

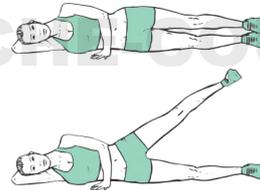
### Fentes côté alternés



40 répétitions / jambe

Dos droit

### Lever jambe côté



40 répétitions / jambe

Corps aligné

### Squats alternés bras

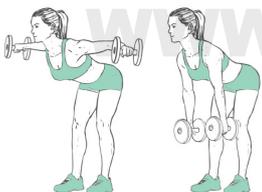


40 répétitions

Poids sur les talons

Temps de récupération : 2 minutes

### Lever latéral alternés



40 répétitions

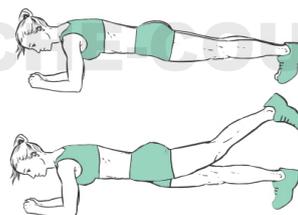
Epaules basses - Dos droit

### Pompes



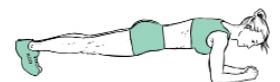
15 répétitions

### Planche lever de jambe



20 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
alterner gauche droit

### Planche



1 minute

Corps aligné

#  
Reve, imagine, projette,  
travaille

## Cardio

*Vélo*



50 minutes

*ou*

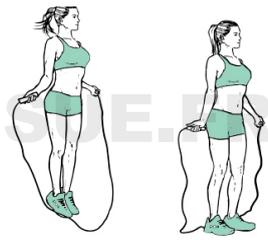
*Running*



50 minutes

*ou*

*Corde à sauter*

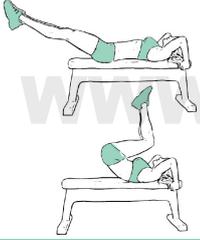


20 minutes  
fractionnées  
30 sec. de saut et 30  
sec. de repos.

#  
Tu n'auras pas un ventre plat  
en dormant dessus

## Fessier & Abdominaux

### Crunch inversé



50 répétitions  
Lever fessier pas trop haut

### Battements



40 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
alterner gauche droit

### V-up



2 séries  
20 répétitions

### Bicyclette



40 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Abdo gainés - Le tronc  
ne bouge pas

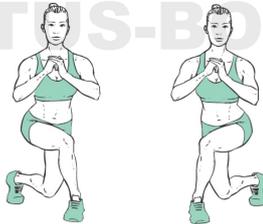
Temps de récupération : 2 minutes

### Jump squats



30 répétitions  
Poids sur les talons

### Fentes croisées



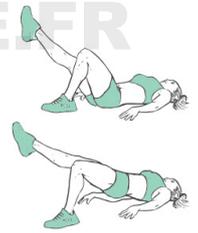
30 répétitions / côté  
Dos droit - Epaule basses

### Fentes latérales altères



30 répétitions / côté  
Dos droit - Epaule basses

### Pont 1 jambe



30 répétitions / jambe  
Contracter fessier

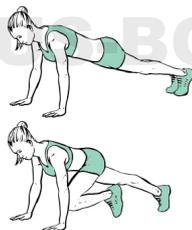
Temps de récupération : 2 minutes

### Altères côté



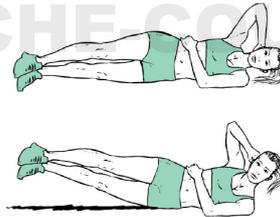
50 répétitions / côté  
Abdo gainés - Le tronc  
ne bouge pas

### Climber



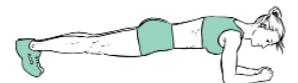
20 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
alterner gauche droit

### Lever jambes côté



15 répétitions / côté  
Corps aligné - Dos droit

### Planche

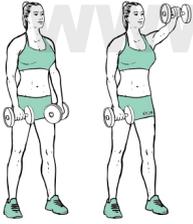


1'30 minute  
Corps aligné

#  
Le seul frein à ton succès  
est la barrière que tu t'es mise

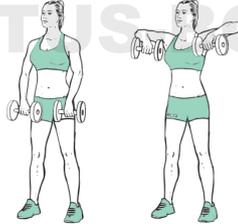
## Cuisses & Bras

### Levers frontaux



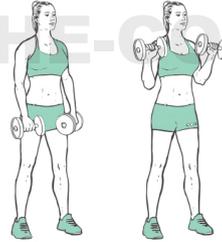
40 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Abdo gainés - Epaules basses

### Ailes poulet



40 répétitions  
Mains en pronation -  
Epaules basses

### Biceps reverse



40 répétitions  
Mains en pronation

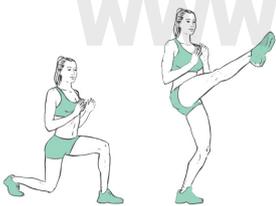
### Press épaules



40 répétitions  
Epaules basses

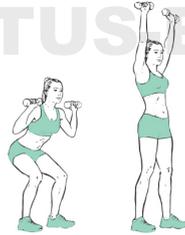
Temps de récupération : 2 minutes

### Fentes front kick



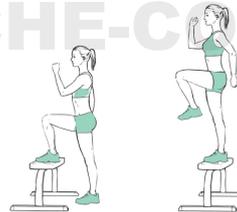
30 répétitions / jambe  
Epaules basses - Abdo gainés

### Squat bras



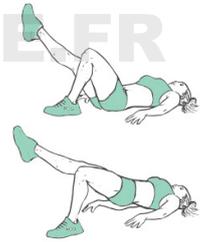
30 répétitions  
Epaules basses

### Step lever genou



30 répétitions / côté  
Buste gainé

### Pont 1 jambe



20 répétitions / jambe  
Contracter fessier

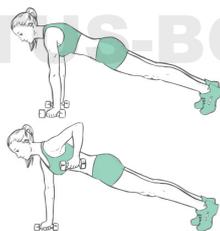
Temps de récupération : 2 minutes

### Pompes



15 répétitions

### Commando



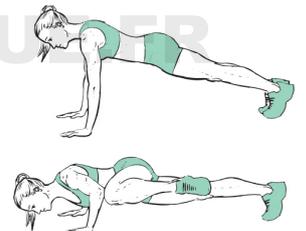
20 répétitions / côté  
Corps aligné

### Planche mains



1'30 minute  
Corps aligné

### Spiderman



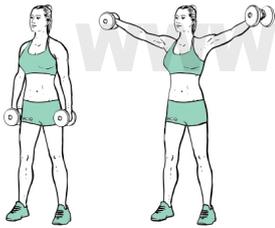
20 répétitions / côté  
Corps aligné

#

Avant de t'enerver, entraîne-toi,  
tout semblera moins grave après ça

## Full Body

### Levers latéraux



40 répétitions

Epaules basses - Abdo gainés

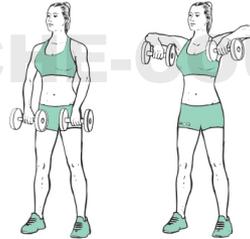
### Biceps altères



40 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alterner droite et gauche -  
Mains en pronation

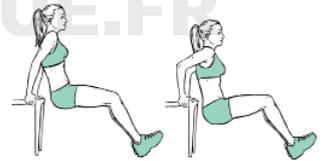
### Ailes poulet



40 répétitions

Mains en pronation -  
Epaules basses

### Dips

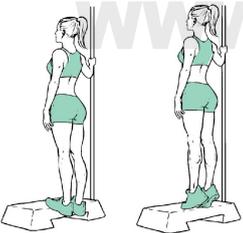


40 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

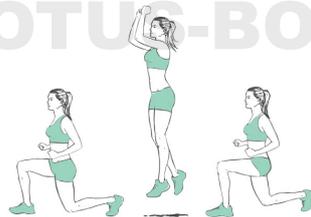
### Mollets pointes



50 répétitions

Talons dans le vide puis  
pointe des pieds

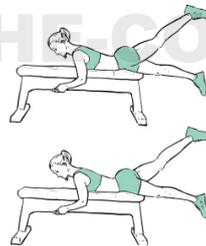
### Jump fentes alternées



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Dos droit

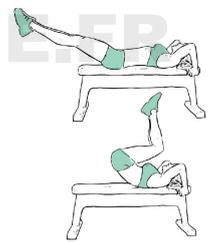
### Battements



50 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Alterner gauche droit

### Crunch inversé



40 répétitions

Lombaires plaquées

Temps de récupération : 2 minutes

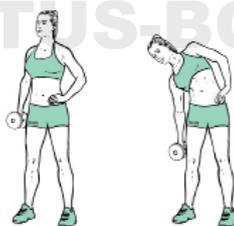
### Toucher orteils



30 répétitions

1 répétition = droit + gauche  
Abdo gainés

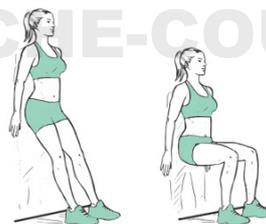
### Altères côté



50 répétitions / côté

Abdo gainés - Le tronc  
ne bouge pas

### Chaise



1'30 minute

Genoux 90°

### Diseau - chien



20 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

#  
*Ce n'est pas toujours facile,  
mais ca en vaut toujours la peine*

## **Cardio**

*Vélo*



55 minutes

*ou*

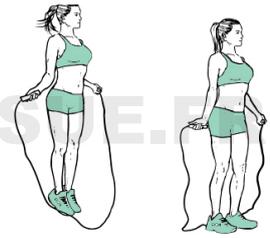
*Running*



55 minutes

*ou*

*Corde à sauter*



25 minutes  
fractionnées  
30 sec. de saut et 30  
sec. de repos.

#  
Tu n'auras pas le boule de tes rêes  
en restant assise dessus

## Fessier & Abdominaux

### Genoux poitrine



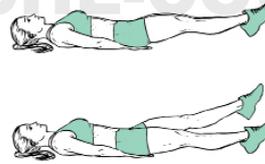
50 répétitions  
Lever fessier pas trop haut

### V-up



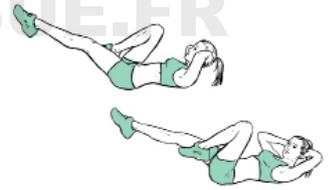
2 séries  
25 répétitions

### Flutter kick



50 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Lombaires collées au sol

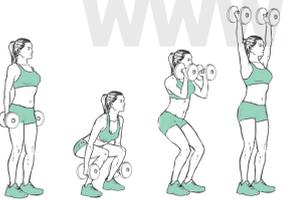
### Bicyclette



2 séries  
25 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Abdo gainés - Le tronc  
ne bouge pas

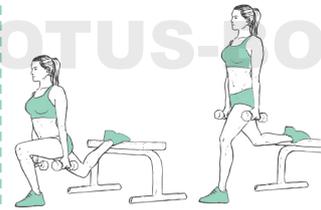
Temps de récupération : 2 minutes

### Jump squats bras



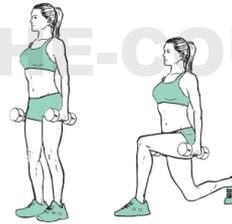
40 répétitions  
Poids sur les talons

### Squats bulgares



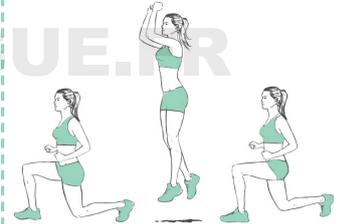
40 répétitions / jambe  
Dos droit - Epaules basses

### Fentes allères



40 répétitions / côté  
Dos droit

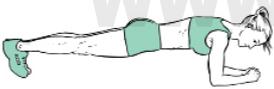
### Jump fentes alternées



20 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
Dynamique

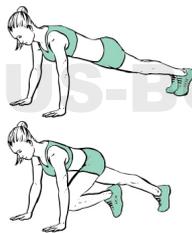
Temps de récupération : 2 minutes

### Planche



2 minutes  
Corps aligné

### Climber



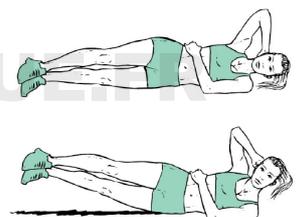
20 répétitions  
1 répétition = droit + gauche  
alterner gauche droit

### Spiderman



20 répétitions / côté  
1 répétition = droit + gauche  
Corps aligné - Dos droit

### Lever jambes côté



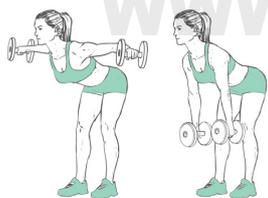
20 répétitions / côté  
Corps aligné - Dos droit

#

Le seul mauvais entraînement  
est celui que tu ne fais pas

## Cuisses & Bras

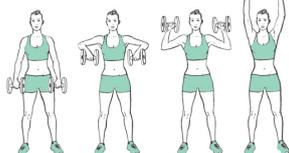
### Levers latéraux épaules



40 répétitions

Epaules basses - Abdo  
gainés

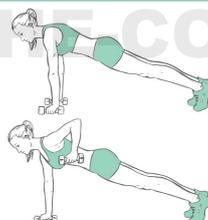
### Cuban press



40 répétitions

Mains en pronation -  
Epaules basses

### Commando



40 répétitions / côté

Corps aligné

### Pompes



20 répétitions

Temps de récupération : 2 minutes

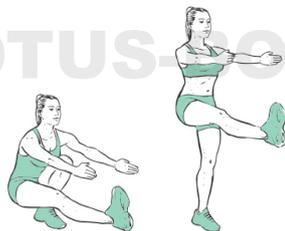
### Step lever genou



25 répétitions / côté

Buste gainé

### Pistol



10 répétitions / côté

Dos droit - Epaules basses  
Peut s'aider des mains

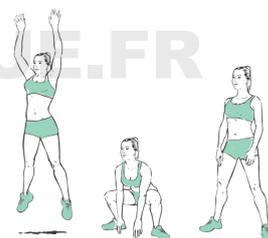
### Pont 1 jambe



30 répétitions / jambe  
1 répétition = droit + gauche

Contracter fessier

### Saut grenouille



40 répétitions

Genoux déverrouillés

Temps de récupération : 2 minutes

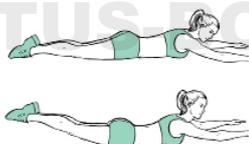
### Diseau - chien



30 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

### Superman



40 répétitions

Lever jambes & bras  
doucement

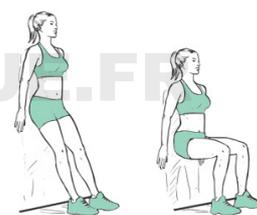
### Planche mains



2 minutes

Corps aligné

### Chaise



2 minutes

Genoux 90°

#  
L'alimentation change ton poids  
l'entraînement change ton corps

## Full Body

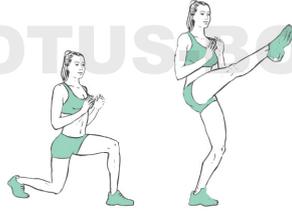
### Jumping jacks



50 répétitions

Dynamique

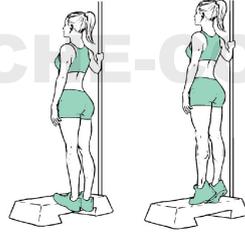
### Fentes front kick



30 répétitions / jambe

Epaules basses - Abdo gainés

### Mollets pointes



50 répétitions

Talons dans le vide puis pointe des pieds

### Fire hydrant

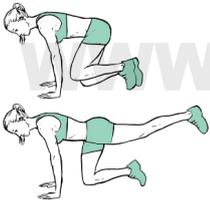


40 répétitions / jambe

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

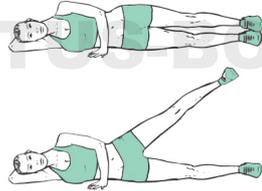
### Donkey kick



40 répétitions / jambe

Dos droit

### Lever jambe côté



40 répétitions / jambe

Corps aligné

### Squats altères bras



50 répétitions

Poids sur les talons

### Dips



50 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

### Altère côté

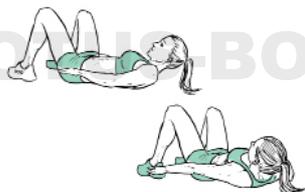


50 répétitions

1 répétition = droit + gauche

Alterner droite et gauche

### Toucher orteils



40 répétitions

1 répétition = droit + gauche

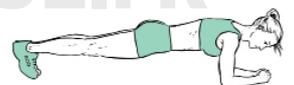
Epaules basses - Dos droit

### V-up



2 séries  
30 répétitions

### Planche



2 minutes

Corps aligné

#  
*Pas de délice  
sans supplice*

## **Cardio**

*Vélo*



60 minutes

*ou*

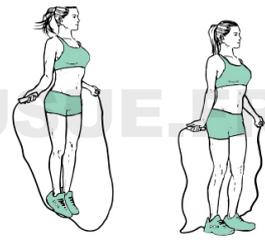
*Running*



60 minutes

*ou*

*Corde à sauter*



25 minutes  
fractionnées  
30 sec. de saut et 30  
sec. de repos.

#  
Tourne toi face au soleil,  
l'ombre sera alors derrière toi

### Idées de stretching

#### Dos / lombaires



30 secondes /  
jambe

#### Chien / chat



Inspirer dos cambré,  
expirer dos rond.  
10 cycles

#### Papillon inverse



Expirer sur 15  
secondes. Répéter 3x  
*Epaules basses*

#### Étirement nuque



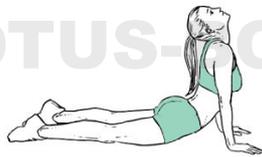
30 secondes /  
côté

#### Epaules



30 secondes /  
bras

#### Cobra



expirer sur 15  
secondes. Répéter 3x

#### Quadriceps



30 secondes /  
jambe

#### Tendons et mollets



30 secondes /  
jambe

#### Tendons



30 secondes /  
jambe

#### Dos rond



Expirer longuement

#### Relaxation



Inspirer par le nez.  
Expirer par la bouche  
sur 30 sec.

#### Le poisson



30 secondes. Garder  
bouche fermée.



## Fitbook Lotus & Bouche Cousue

Un Fitbook c'est quoi ? Une façon de suivre son évolution sportive, de progresser correctement, un carnet de bord healthy en somme. Le Fitbook de Lotus & Bouche Cousue permet de se projeter sur 4 semaines et ainsi connaître ses points forts et ses points d'amélioration. Il vous suffit donc d'en imprimer un vierge à chaque début de mois ».

**[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)**  
**Instagram : @lotusbouchecousue**

*Date de démarrage :*

*Prénom, Nom :*

*Objectif(s) du mois :*

### ***Mes mensurations***

*Détails*

*Ce jour*

*Objectif*

*Poids*

*Tour de poitrine*

*Tour de taille*

*Tour de hanches*

*Tour de cuisse*

### ***Mes performances***

*Détails*

*Ce jour*

*Objectif*

### ***Mes motivations***

*Planning 4 semaines :*

Du / / au / /

*Jour 1*

*Jour 2*

*Jour 3*

*Jour 4*

*Jour 5*

*Jour 6*

*Jour 7*

*Jour 8*

*Jour 9*

*Jour 10*

*Jour 11*

*Jour 12*

*Jour 13*

*Jour 14*

*Jour 15*

*Jour 16*

*Jour 17*

*Jour 18*

*Jour 19*

*Jour 20*

*Jour 21*

*Jour 22*

*Jour 23*

*Jour 24*

*Jour 25*

*Jour 26*

*Jour 27*

*Jour 28*

Date : Semaine 1 - Jour 1

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 2

## Mon entraînement

*durée*

*muscles ciblés*

### Musculation

*Exercices /  
machines*

*Poids/leste*

*Nb de séries*

*temps / série  
Nb de répétitions*

*temps récup.*


### Gainage

*durée*

### Cardio

*moyen*  
(course, vélo etc)

*durée*

### Cours collectif

*muscles ciblés*

*durée*

### Alimentation

*Petit-déjeuner*

*Encas*

*Déjeuner*

*Encas*

*Dîner*

### Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 3

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 4

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 5

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 6

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 7

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date bilan Semaine 1 :

### Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

### Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

### Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Date : Semaine 2 - Jour 8

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 9

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 10

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 11

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 12

## Mon entraînement

*durée*

*muscles ciblés*

### Musculation

*Exercices / machines*

*Poids/leste*

*Nb de séries*

*temps / série  
Nb de répétitions*

*temps récup.*

### Gainage

*durée*

### Cardio

*moyen*  
(course, vélo etc)

*durée*

### Cours collectif

*muscles ciblés*

*durée*

### Alimentation

*Petit-déjeuner*

*Encas*

*Déjeuner*

*Encas*

*Dîner*

### Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 13

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 14

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date bilan Semaine 2 :

### Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

### Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

### Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Date : Semaine 3 - Jour 15

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 16

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 17

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 18

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 19

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 20

## Mon entraînement

*durée*

*muscles ciblés*

### Musculation

*Exercices / machines*

*Poids/leste*

*Nb de séries*

*temps / série  
Nb de répétitions*

*temps récup.*


### Gainage

*durée*

### Cardio

*moyen*  
(course, vélo etc)

*durée*

### Cours collectif

*muscles ciblés*

*durée*

### Alimentation

*Petit-déjeuner*

*Encas*

*Déjeuner*

*Encas*

*Dîner*

### Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 21

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date bilan Semaine 3 :

### Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

### Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

### Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Date : Semaine 4 - Jour 22

## Mon entraînement

*durée*

*muscles ciblés*

### Musculation

*Exercices / machines*

*Poids/leste*

*Nb de séries*

*temps / série  
Nb de répétitions*

*temps récup.*


### Gainage

*durée*

### Cardio

*moyen*  
(course, vélo etc)

*durée*

### Cours collectif

*muscles ciblés*

*durée*

### Alimentation

*Petit-déjeuner*

*Encas*

*Déjeuner*

*Encas*

*Dîner*

### Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 23

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 24

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 25

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 26

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 27

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 28

## Mon entraînement

durée

muscles ciblés

### Musculation

Exercices /  
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série  
Nb de répétitions

temps récup.


### Gainage

durée

### Cardio

moyen  
(course, vélo etc)

durée

### Cours collectif

muscles ciblés

durée

### Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

### Notes / Bilan

Date bilan Semaine 4 :

### Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

### Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

### Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

*Fin Semaine 4 :*

## *Notes*

Large empty area for notes.



# Lotus & Bouche Cousue

## Carnet de recettes

J'ai conscience qu'il n'est pas toujours aisé de prendre le temps de faire du sport, de cuisiner, de prendre soin de soi en général, c'est pourquoi Lotus & Bouche Cousue vous propose des recettes simples à réaliser au quotidien.

Je reste convaincue que décider d'avoir une alimentation saine et savoureuse n'est pas antinomique. Vous trouverez ainsi 4 recettes pour un petit-déjeuner vitaminé, 3 idées d'entrées pour éveiller vos papilles et 3 plats afin de satisfaire votre appétit.

Vous trouverez d'autres recettes sur le blog [www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr) ou sur ma chaîne Youtube (Lotus & Bouche Cousue).

N'hésitez pas à partager vos créations sur les réseaux sociaux avec le #lotusbouchecousue

Bon appétit les Lotus !





## Green smoothie bowl - Petit-déjeuner -

Préparation : 15 minutes - Cuisson : aucune

### Ingrédients :

- 1 banane surgelée
- 2 kiwis
- 3 tranches d'ananas
- 2 poignées de pousses d'épinard

### Préparation :

1. Dans un blender / mixer, placer les kiwis, les tranches d'ananas et les pousses d'épinard.
2. Ajouter les morceaux de banane préalablement surgelée.
3. Mixer le tout jusqu'à ce que le smoothie soit homogène.
4. Verser la préparation dans un bol.
5. Ajouter quelques toppings en option.
6. Déguster !



## Pancakes healthy - Petit-déjeuner -

Préparation : 15 minutes - Cuisson : quelques minutes

### Ingrédients :

- 30 g de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de farine complète
- 1 oeuf
- 1 blanc d'oeuf
- 5 cl de lait
- Une cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- Sirop d'agave
- 1/2 sachet de levure

### Préparation :

1. Dans un blender / mixer, mixer les flocons d'avoine jusqu'à obtention d'une poudre lisse.
2. Dans un saladier, verser les flocons d'avoine mixés, la farine et la levure.
3. Ajouter l'oeuf, le lait et le fromage blanc et mélanger à l'aide d'un fouet. La pâte doit être lisse.
4. Faites chauffer une poêle à feu doux / moyen. La graisser avec un essuie-tout et un peu d'huile.
5. Lorsqu'elle est bien chaude, verser une petite louche de pâte dans la poêle.
6. Retourner le pancake lorsque des bulles apparaissent à sa surface.
7. Laisser cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit doré.
8. Répéter l'opération pour les autres pancakes.
9. Déguster !



## Pudding graines de chia & mangue - Petit-déjeuner -

Préparation : 10 minutes (la veille au soir) - Cuisson : aucune

### Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 15 ml de lait de coco
- 1 mangue
- 1/2 citron vert

### Préparation :

1. Verser le lait de coco dans un récipient.
2. Ajouter les graines de chia.
3. Mélanger la préparation à l'aide d'une fourchette pendant une dizaine de minutes, afin d'éviter que les graines ne s'agglutinent entre elles.
4. Réserver au réfrigérateur une nuit durant.
5. Le lendemain matin, peler puis couper la mangue en morceaux.
6. Dans un mixer / blender, mixer la mangue avec le jus du citron.
7. Sortir le pudding de chia et disposer 2 à 3 cm de purée de mangue par-dessus.
8. Ajouter quelques toppings en option.
9. Déguster !



## Porridge pomme cannelle - Petit-déjeuner -

Préparation : 5 minutes - Cuissons : 7 minutes

### Ingrédients :

- 50g de flocons d'avoine
- 30cl de lait
- 1 pomme
- 1 kiwi
- Quelques fruits secs : noix, noisettes, amandes...
- Pépites de chocolat
- Sirop d'agave

### Préparation :

1. Faire cuire le lait et les flocons d'avoine dans une casserole à feu doux.
2. Lorsque le porridge devient consistant, retirer la casserole du feu.
3. Dresser le porridge dans un bol lorsqu'il est encore chaud.
4. Couper de fines tranches de pomme en gardant la peau.
5. Retirer la peau du kiwi et le tailler en tranches.
6. Faire revenir la pomme dans une poêle avec un peu de beurre et une pincée de cannelle.
7. Disposer sur le porridge les morceaux de pomme, de kiwi, les fruits secs et les pépites de chocolat.
8. Ajouter un filet de sirop d'agave sur la préparation.
9. Déguster !



## Salade de quinoa façon taboulé - Entrée -

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 12 minutes

### Ingrédients :

- 1 verre de quinoa
- 2 tomates
- 1/2 poivron
- 1 petit oignon frais
- Une poignée de raisins secs
- Quelques herbes : ciboulette, basilic
- Sel, poivre
- Huile d'olive

### Préparation :

1. Dans de l'eau bouillante salée, faire cuire un verre de quinoa.
2. Laisser cuire environ 12 minutes puis l'égoutter.
3. Dans une tasse d'eau, faire réhydrater une poignée de raisins secs.
4. Couper les tomates, le demi poivron et l'oignon en petits dés.
5. Dans un saladier, ajouter le quinoa et les légumes coupés.
6. Ajouter quelques herbes ciselées et les raisins égouttés.
7. Saler, poivrer.
8. Ajouter un filet d'huile d'olive et mélanger.
9. Déguster !



## Tartare saumon, pomme, avocat - Entrée -

Préparation : 15 minutes - Cuisson : aucune

### Ingrédients :

- 1 pavé de saumon (environ 150 grammes)
- 1 pomme Granny Smith
- 1 avocat mûr
- 1 citron vert
- Jus d'un citron jaune
- Sauce soja
- Sel, poivre
- Huile d'olive

### Préparation :

1. Retirer la peau du saumon et enlever les éventuelles arrêtes.
2. Couper le saumon en petits dés, de 1 à 2 cm environ.
3. Tailler la pomme en dés en gardant la peau, de la même grosseur que le saumon.
4. Répéter l'opération avec l'avocat. Verser un peu de jus de citron jaune sur ce dernier.
5. Dans un saladier, mélanger le saumon, la pomme et l'avocat.
6. Verser le jus du citron vert, deux cuillères à soupe de sauce soja et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
7. Saler, poivrer.
8. Mélanger la préparation.
9. Déguster !



## Salade de chou blanc à la truite - Entrée -

Préparation : 5 minutes - Cuisson : aucune

### Ingrédients :

- 1/4 de chou blanc
- Fromage blanc 0%
- 2 petites tranches de truite fumée
- Ciboulette
- Sel, poivre

### Préparation :

1. Retirer les premières feuilles du chou, celles qui sont âbimées.
2. Découper et se débarrasser ensuite des côtes du milieu (parties dures épaisses).
3. Émincer le chou dans la longueur, le plus finement possible.
4. Couper ensuite les tranches de truite fumée en petits morceaux.
5. Mettre le chou émincé et les morceaux de truite dans un saladier.
6. Ajouter 1 cuillère à soupe de fromage blanc et la ciboulette ciselée.
7. Saler, poivrer.
8. Mélanger le tout.
9. Déguster !



## Velouté de patates douces - Plat -

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

### Ingrédients :

- 700g de patates douces (chair orange)
- 300 ml de lait de coco
- 300 ml d'eau
- 20g de gingembre
- 1 oignon
- 1 bouillon cube
- Curry
- Piment d'espelette
- Sel, poivre
- Huile d'olive

### Préparation :

1. Émincer l'oignon et le gingembre.
2. Les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
3. Couper les patates douces en cubes et les ajouter à la préparation.
4. Verser le lait de coco, l'eau et le bouillon cube.
5. Couvrir la casserole et laisser cuire une trentaine de minutes.
6. Lorsque les morceaux de patates douces sont bien cuits, mixer le tout.
7. Ajouter une cuillère à café rase de curry.
8. Ajouter du sel, du poivre et du piment d'espelette selon le goût.
9. Déguster !



## Papillote de poisson sur lit de poireaux - Plat -

Préparation : 15 minutes - Cuissons : 18 minutes

### Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc : dorade, merlan, loup de mer, cabillaud...
- 1 gros poireau.
- Quelques graines : chia, pavot, lin, courge...
- Huile d'olive.
- Sel, poivre.

### Préparation :

1. Couper le poireau dans la longueur puis le découper en rondelles.
2. Passer les morceaux découpés dans une passoire sous l'eau et les laver.
3. Les faire cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes. Saler, poivrer.
4. Déposer une couche de poireaux sur du papier sulfurisé.
5. Saler et poivrer les filets de poisson sur les deux faces puis les déposer dans les papillotes.
6. Ajouter un filet d'huile d'olive et quelques graines sur les filets.
7. Rabattre le papier sulfurisé de haut en bas sur le filet et serrer ensuite les côtés en tortillant le papier, tout en serrant fortement.
8. Enfourner et laisser cuire 8 minutes si les filets sont fins, 12 minutes s'ils sont épais.
9. Déguster !



## Purée de carottes au cumin - Plat -

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes

### Ingrédients :

- 1 kg de carottes
- Fromage philadelphia
- Sel
- Poivre
- Cumin

### Préparation :

1. Éplucher les carottes et les couper en tronçons.
2. Faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée, entre 15 à 20 minutes selon la taille.
3. Arrêter la cuisson lorsque les carottes sont tendres puis les égoutter.
4. Dans un mixer / blender, mixer les carottes.
5. Mettre la purée de carottes dans un chinois afin de les égoutter une nouvelle fois.
6. Ajouter deux cuillères de philadelphia.
7. Saler et poivrer. Ajouter du cumin, selon le goût.
8. Mélanger le tout.
9. Déguster !

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
Instagram : @lotusbouchecousue  
Youtube : Lotus & Bouche Cousue



Lotus & Bouche  
Cousue