

E-BOOK FORME

Lotus & Bouche
Cousue

mon e-book
Lotus

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 allèges 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 allèges 40 répétitions Epaules basses - Dos droit	Pompes 15 répétitions	Planche lever de jambe 20 répétitions 1 répétition = droit + gauche alterner gauche droit	Pl 1 Co

www.lotus-bouche-cousue.fr

Préambule



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

Ophélie

Semaine 6 & 8
Vendredi

Quantité
regarde l'

Jump burpees

Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

Dynamique

Temps de ré

Saut step



20 répétitions

Genoux déverrouillés

Fentes côté
altères



40 répétitions / j

Dos droit

Lotus & Bouche
Cousue

Temps de ré

Pompes



40 répétitions

Epaulles basses - Dos droit



15 répétitions

IDEAS



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 sanslotus-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

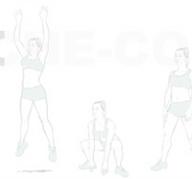
www.lotus-bouche-cousue.fr
Instagram : @lotusbouchecousue

d tu doutes,
le chemin parcouru

Full Body

ks

Saut grenouille

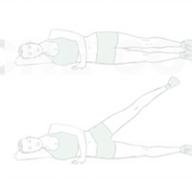


30 répétitions

Genoux déverrouillés

cupération : 2 minutes

Lever jambe côté

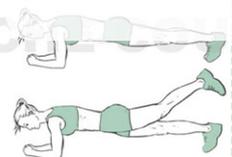


40 répétitions / jambe

Corps aligné

cupération : 2 minutes

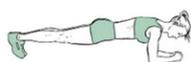
Planche lever de jambe



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

Planche



1 minute

Corps aligné

NOTES

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.).

www.lotus-bouche-cousue.fr
Instagram : @lotusbouchecousue

Lotus & Bouche
Cousue



Petit-déjeuner / dessert / snack :

- 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 par saison

Hiver

Janvier

pomme	épinard,
poire	potimarron,
kiwi	courge,
citron	blette,
clémentine	carotte, céleri,
noix	choux,
	échalote,
	oignon, ail,
	navet,
	poireau,
	panais,
	betterave,
	radis noir,
	endive

Printemps

Avril

pomme	fève,
poire	épinard,
kiwi	blette,
citron	céleri,
clémentine	oignon,
pomelos	radis noir & rose,
	asperge,
	poireau,
	carotte,
	choux,
	navet,
	endive,
	ail

Été

Juillet

abricot	brocoli,
brugnon	radis rose,
cassis	concombre,
cerise	artichaut,
fraise	blette, fenouil,
framboise	haricot vert,
melon	maïs, navet,
prune	oignon blanc,
figue	petit pois,
myrtille	potimarron,
nectarine	poivron, tomate,
pêche	aubergine,
pastèque	courgette, fève,
poire	carotte, céleri

Automne

Octobre

pomme	concombre,
poire	courge, haricot,
raisin	radis, artichaut,
noix fraîche	fenouil, navet,
châtaigne	maïs, épinard,
pêche de vigne	petit pois, ail,
figue	potimarron,
coing	céleri, auber-
myrtille	gine, échalote,
framboise	carotte, poireau,
mûre	panais, poivron,
noix	courgette,
	tomate, chou,
	blette

Février

pomme	épinard,
poire	potimarron,
kiwi	courge,
citron	blette,
clémentine	carotte, céleri,
pomelos	poireau,
	panais,
	choux,
	échalote,
	oignon, ail,
	navet,
	betterave,
	radis noir,
	endive

Mai

fraise	choux fleur, ail,
cerise	radis rose,
pomelos	asperge,
rhubarbe	artichaut,
	choux, pomme
	de terre, oignon,
	céleri branche,
	courgette,
	petit pois, fève,
	fenouil,
	carotte,
	épinard,
	poireau, ail,
	navet

Août

abricot	brocoli, radis
pêche	rose, concombre,
prune	artichaut,
raisin	pomme de
melon	terre, échalote,
pastèque	oignon sec &
figue	blanc, haricot
fraise	vert, maïs, navet,
framboise	petit pois, poti-
poire	marron, poivron,
pomme	aubergine, to-
mirabelle	mate, courgette,
	poireau, blette,
	fenouil, carotte,
	fève

Novembre

pomme	choux,
kaki	échalote,
mandarine	radis,
poire	céleri,
raisin	ail,
châtaigne	blette,
clémentine	courge, navet,
noix	brocoli, panais,
	oignon,
	artichaut,
	fenouil,
	potimarron,
	carotte,
	poireau

Mars

pomme	épinard,
poire	potimarron,
kiwi	courge,
citron	blette,
clémentine	céleri,
pomelos	poireau,
	panais,
	choux,
	oignon,
	ail, navet,
	asperge
	radis noir & rose
	endive

Juin

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

Septembre

coing	concombre,
figue	courge, haricot
raisin	vert, maïs,
noix fraîche	épinard, petit
pêche	pois, potimarron,
prune	céleri, poivron,
pastèque	courgette, to-
melon	mate, aubergine,
poire	échalote, oignon
pomme	sec, fenouil, na-
mûre	vet, radis, choux,
	blette, carotte,
	artichaut, har-
	cot à écosser,
	ail

Décembre

kiwi	choux,
mandarine	ail,
poire	radis noir,
pomme	céleri,
clémentine	cardon,
noix	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
Instagram : @lotusbouchecousue

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

Fessier & Abdominaux

Fentes



15 répétitions
/ jambe

Buste droit - Epaulés basses

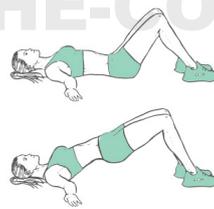
Squats



15 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

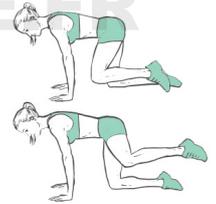
Lever bassin



20 répétitions

Contracter fessier

Fire hydrant

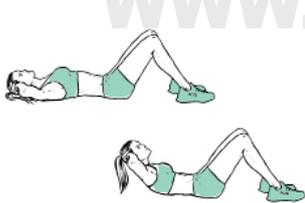


20 répétitions
/ jambe

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

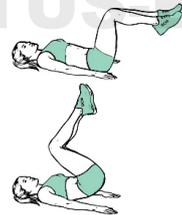
Crunch



15 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

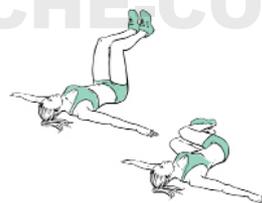
Crunch inversé



15 répétitions

Lever fessier pas trop haut

Balancier



10 répétitions / côté

Alternier droite et gauche -
Epaulés fixées au sol

Toucher cheville



15 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alternier cheville droite et
gauche

Temps de récupération : 2 minutes

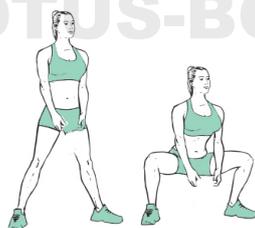
Altère côté



25 répétitions / côté

Buste gainé

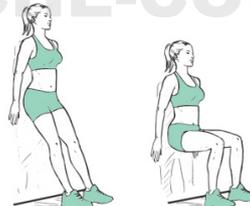
Sumo squats



15 répétitions

Jambes écartées - Poids
sur les talons

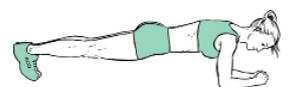
Chaise



30 secondes

Genoux 90°

Planche



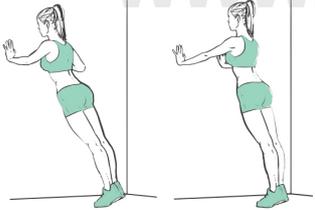
30 secondes

Corps aligné - Pas de
fesses courbées

Demain, je me leve de
bonheur

Cuisses & Bras

Pompes mur



20 répétitions

Les pieds ne bougent pas

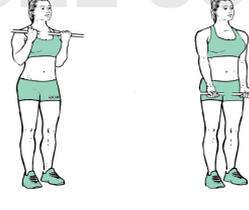
Biceps altères



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

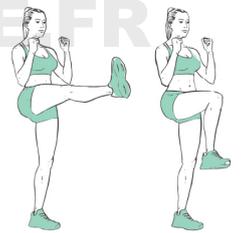
Jump squats



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
Alterner droite et gauche -
Buste gainé

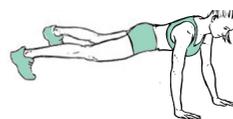
Squats lever bras



20 répétitions

Genoux déverrouillés

Planche bras



30 secondes

Rester statique -
Corps aligné

Diseau - chien



20 répétitions

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

Je peux, je fais.
Fin de la discussion

Full Body

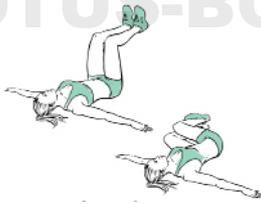
Jumping jacks



25 répétitions

Dynamique

Balancier



25 répétitions

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

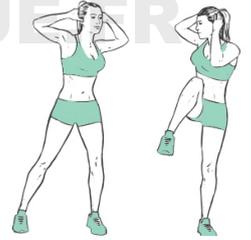
Lever jambes



25 répétitions

Dos collé au sol

Obliques debout

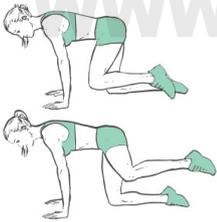


25 répétitions / côté

Genoux déverrouillés

Temps de récupération : 2 minutes

Fire hydrant



25 répétitions / jambe

Dos droit

Donkey kicks



25 répétitions / jambe

Dos droit

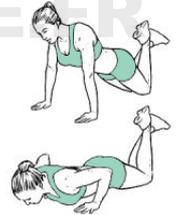
Squats



30 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

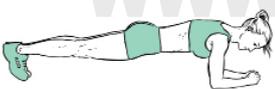
Pompes genoux



10 répétitions

Temps de récupération : 2 minutes

Planche



30 secondes

Corps aligné - Pas de
fesses courbées

Planche côté gauche



30 secondes

Corps aligné

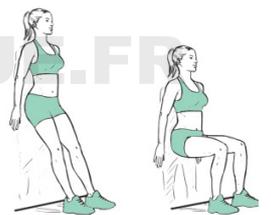
Planche côté droit



30 secondes

Corps aligné

Chaise



30 secondes

Genoux 90°

*Sois la voix,
pas l'écho*

Cardio

Vélo



45 minutes

ou

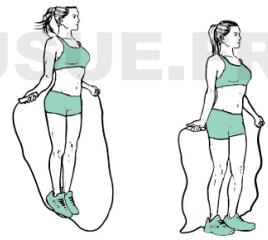
Running



45 minutes

ou

Corde à sauter

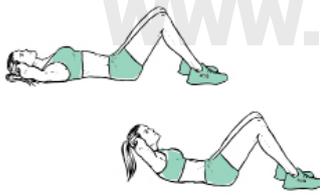


20 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

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

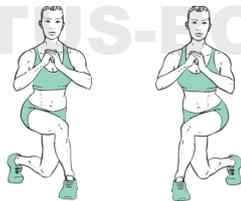
Jump squats



20 répétitions

Dos droit - Genoux déverouillés

Fentes croisées



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaule basses

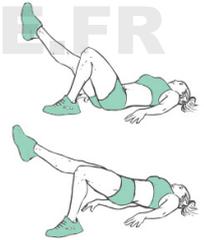
Pont



30 répétitions

Contracter fessier

Pont 1 jambe



15 répétitions / jambe

Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

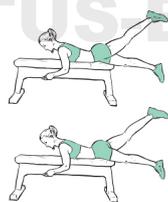
Fentes altères



30 répétitions / côté

Dos droit

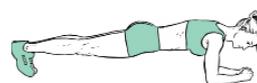
Battements



30 répétitions

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

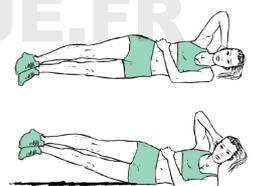
Planche



45 secondes

Corps aligné

Lever jambes côté



10 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

Crois en toi,
pas en ce que les autres pensent

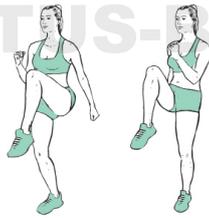
Cuisses & Bras

Jump squats



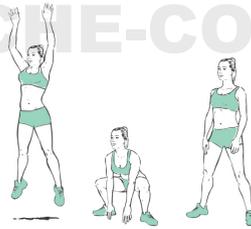
20 répétitions
Poids sur les talons

Lever genou



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

Saut grenouille



20 répétitions
Genoux déverrouillés

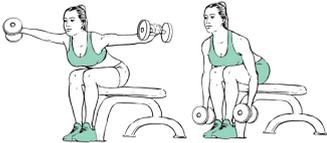
Squat bras



20 répétitions
Epaules basses

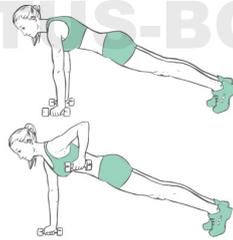
Temps de récupération : 2 minutes

Lever côté assis



25 répétitions
Epaules basses

Commando



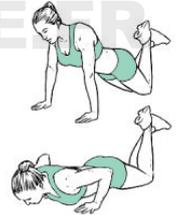
25 répétitions / côté

Dips



25 répétitions
Epaules basses

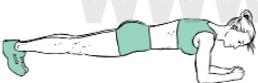
Pompes genoux



10 répétitions

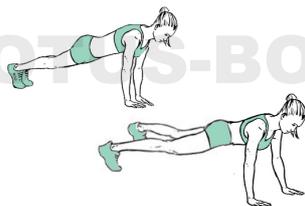
Temps de récupération : 2 minutes

Planche



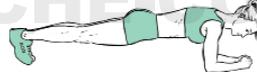
45 secondes
Corps aligné

Planche mains écart jambes



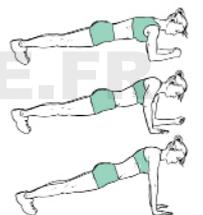
10 répétitions / côté
Genoux déverrouillés

Planche



45 secondes
Corps aligné

Planche mains coudes

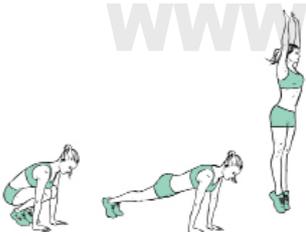


10 répétitions
Se mettre sur coude puis
main, alterner.

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

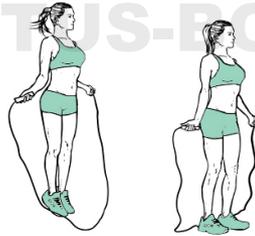
Full Body

Jump burpees



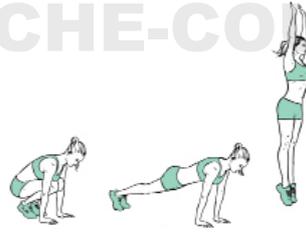
20 répétitions
Dynamique

Corde à sauter



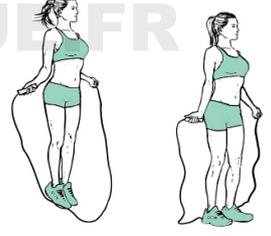
2 minutes
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

Jump burpees



20 répétitions
Dynamique

Corde à sauter



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

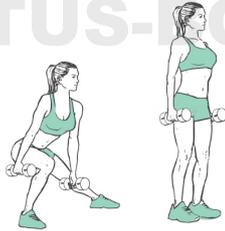
Temps de récupération : 2 minutes

Squats



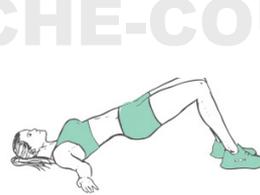
30 répétitions
Poids sur les talons

Fentes côté altères



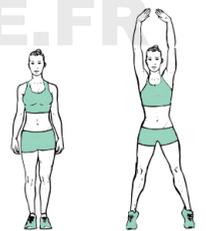
30 répétitions / jambe
Poids sur les talons

Pont statique



1 minute
Contracter fessier

Jumping jacks



30 répétitions
Dynamique

Temps de récupération : 2 minutes

Altères côté



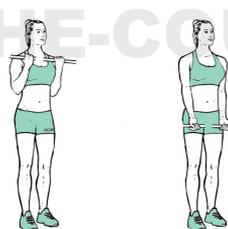
30 répétitions / côté
Buste gainé

Biceps altères 1



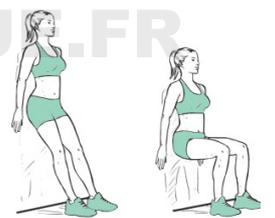
30 répétitions
Mains en pronation

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

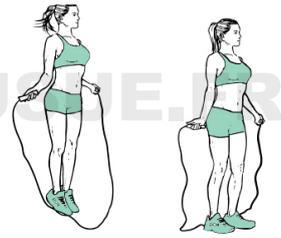
Running



50 minutes

ou

Corde à sauter

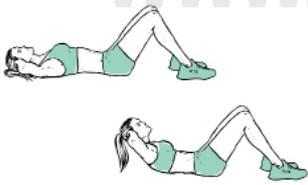


20 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

Personne n'a dit que
cela serait facile

Fessier & Abdominaux

Crunch



40 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

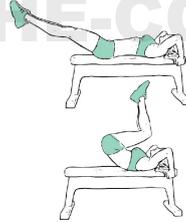
Bicyclette



20 répétitions

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

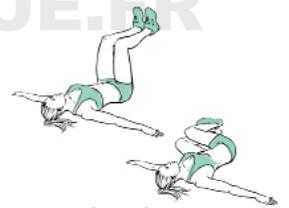
Crunch inversé



40 répétitions

Lombaires plaquées

Balancier

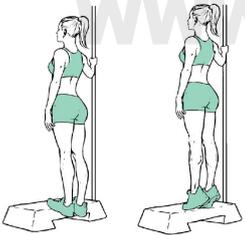


20 répétitions

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

Temps de récupération : 2 minutes

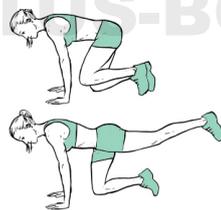
Mollets pointes



40 répétitions

Talons dans le vide puis
pointe des pieds

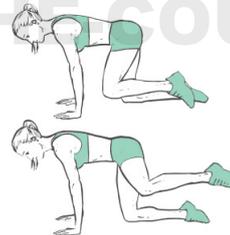
Donkey kicks



40 répétitions / jambe

Dos droit

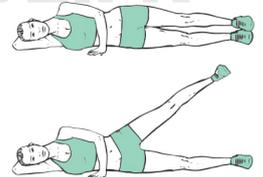
Fire hydrant



40 répétitions / jambe

Dos droit

Lever jambe côté

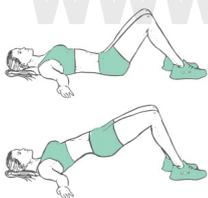


40 répétitions / jambe

Corps aligné

Temps de récupération : 2 minutes

Pont



40 répétitions

Dos droit

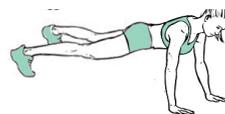
Battements



40 répétitions

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

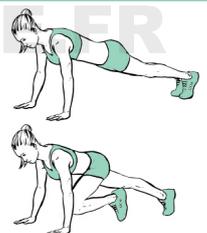
Planche écart



1 minute

Corps aligné

Climber



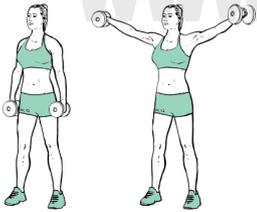
10 répétitions

1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

Fais de ton mieux,
même si personne ne regarde

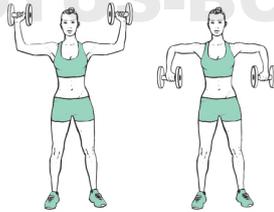
Cuisses & Bras

Levers latéraux



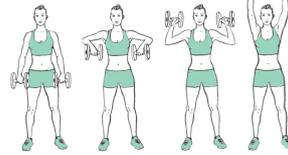
2 séries
20 répétitions
Epaules basses - Abdo gainés

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

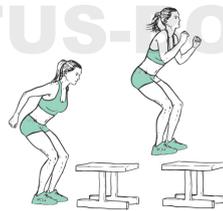
Temps de récupération : 2 minutes

Lever genou



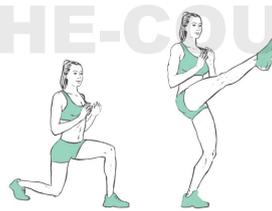
40 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Dynamique

Saut step



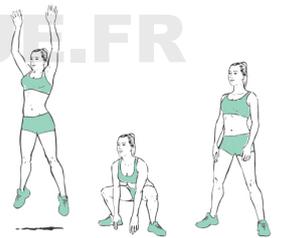
15 répétitions

Fentes front kick



30 répétitions / jambe
Dos droit - Genoux déverrouillés

Saut grenouille



30 répétitions
Genoux déverrouillés

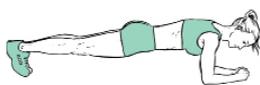
Temps de récupération : 2 minutes

Diseau - chien



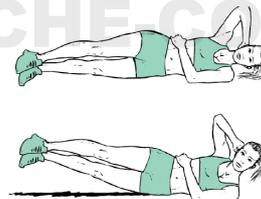
20 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Corps aligné - Dos droit

Planche



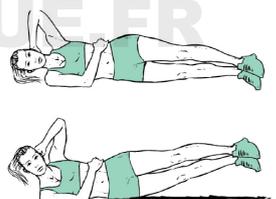
1 minute
Corps aligné

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

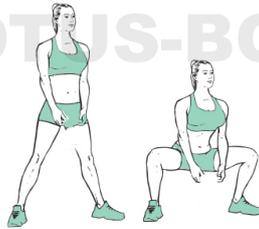
Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

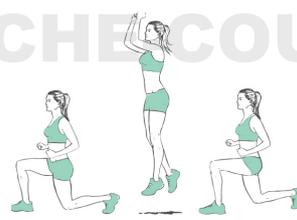
Sumo squats



40 répétitions

Jambes écartées

Jump fentes alternées

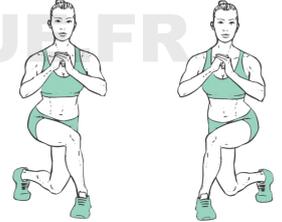


15 répétitions

1 répétition = droit + gauche

Dynamique

Fentes croisées

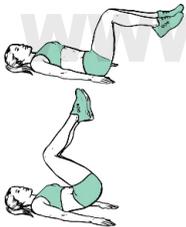


20 répétitions / côté

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

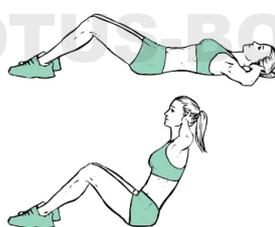
Crunch inversé



40 répétitions

Dos fixé au sol

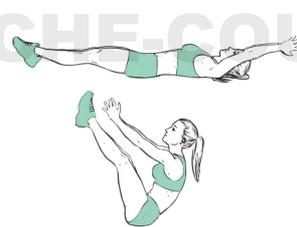
Sit-up



20 répétitions

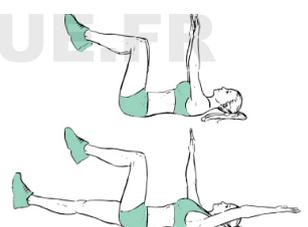
Dos droit

V-up



20 répétitions

Insecte mort

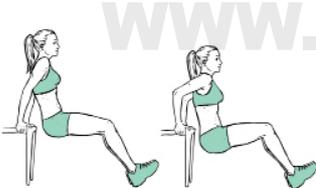


20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche

Temps de récupération : 2 minutes

Dips



40 répétitions

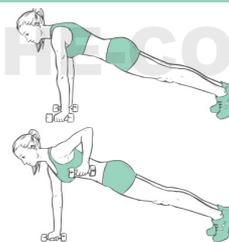
Epaules basses

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

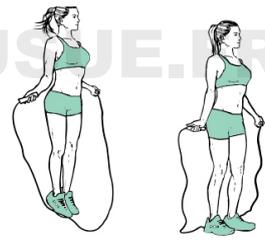
Running



50 minutes

ou

Corde à sauter

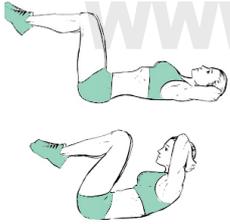


20 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

Cesse de vouloir
et fais

Fessier & Abdominaux

Double crunch



50 répétitions

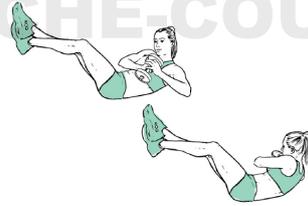
Coudes écartés - Regard vers plafond

V-up



2 séries
20 répétitions

Russian twist



40 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Abdo gainés

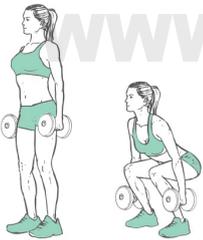
Bicyclette



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

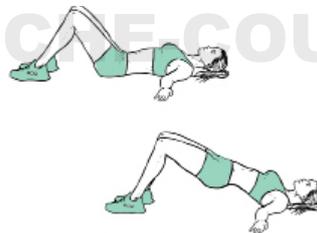
Squats bulgares



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaules basses

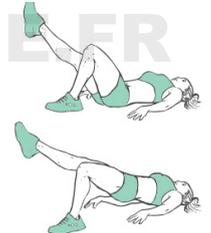
Pont



50 répétitions

Contracter fessier

Pont 1 jambe

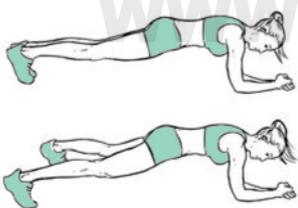


20 répétitions / jambe

Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

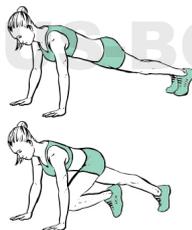
Planche écart jambe



20 répétitions / côté

Ecarter la jambe gauche puis droite

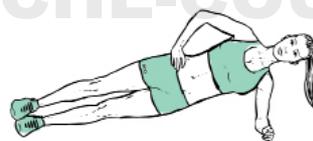
Climber



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

Planche côté gauche



1 minute

Corps aligné

Planche côté droit



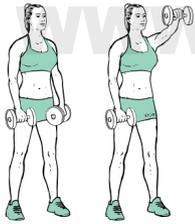
1 minute

Corps aligné

Inspire le futur
expire le passé

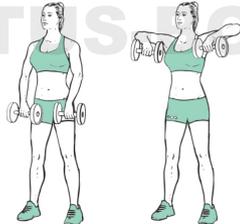
Cuisses & Bras

Levers frontaux



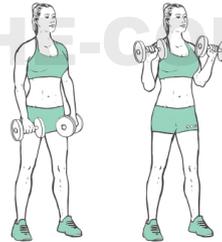
40 répétitions / côté
Mains en pronation

Ailes poulet



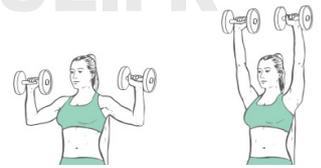
40 répétitions
Mains en pronation -
Epaules basses

Biceps reverse



40 répétitions
Mains en pronation

Press épaules



40 répétitions
Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Talon fesse



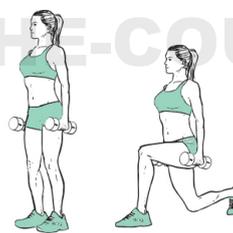
2 minutes
Dynamique

Saut step



2 minutes
Dynamique

Fentes allères



30 répétitions / jambe
Epaules basses - Abdo
gainés

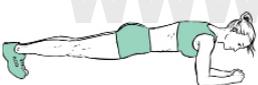
Jump squats



20 répétitions
Poids sur les talons

Temps de récupération : 2 minutes

Planche



1 minute
Corps aligné

Planche mains



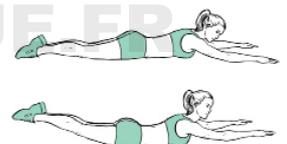
1 minute
Corps aligné

Planche mains coudes



15 répétitions
Se mettre sur coude puis
main, alterner.

Superman

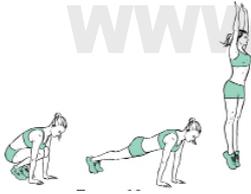


20 répétitions
Lever jambes & bras
doucement

Quand tu doutes,
regarde le chemin parcouru

Full Body

Jump burpees



30 répétitions

Dynamique

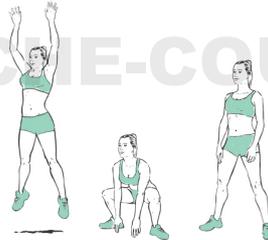
Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

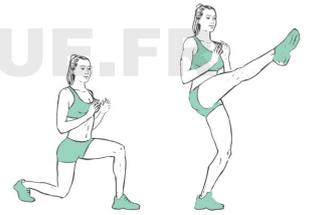
Saut grenouille



30 répétitions

Genoux déverrouillés

Fentes front kick

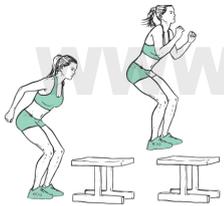


30 répétitions / jambe

Epaules basses - Abdo gainés

Temps de récupération : 2 minutes

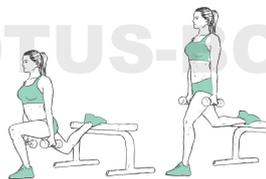
Saut step



20 répétitions

Genoux déverrouillés

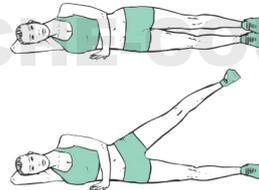
Fentes côté alternés



40 répétitions / jambe

Dos droit

Lever jambe côté



40 répétitions / jambe

Corps aligné

Squats alternés bras

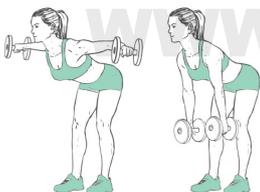


40 répétitions

Poids sur les talons

Temps de récupération : 2 minutes

Lever latéral alternés



40 répétitions

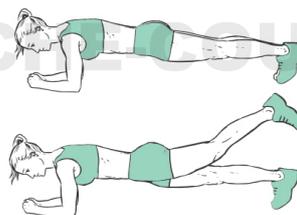
Epaules basses - Dos droit

Pompes



15 répétitions

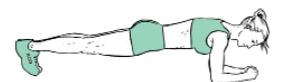
Planche lever de jambe



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

Planche



1 minute

Corps aligné

Reve, imagine, projette,
travaille

Cardio

Vélo



50 minutes

ou

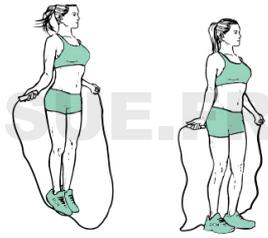
Running



50 minutes

ou

Corde à sauter

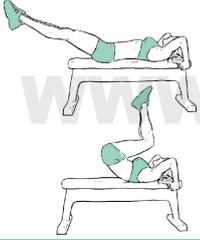


20 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

Tu n'auras pas un ventre plat
en dormant dessus

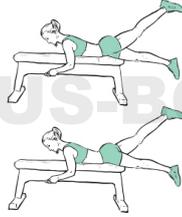
Fessier & Abdominaux

Crunch inversé



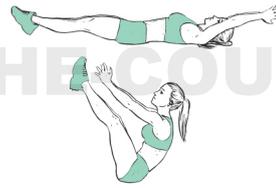
50 répétitions
Lever fessier pas trop haut

Battements



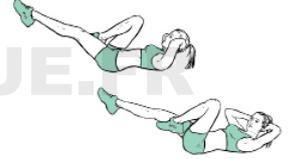
40 répétitions
1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

V-up



2 séries
20 répétitions

Bicyclette



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

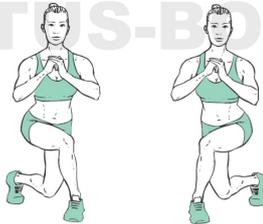
Temps de récupération : 2 minutes

Jump squats



30 répétitions
Poids sur les talons

Fentes croisées



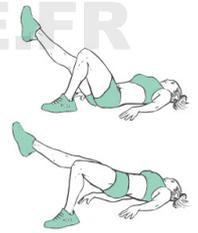
30 répétitions / côté
Dos droit - Epaule basses

Fentes latérales altères



30 répétitions / côté
Dos droit - Epaule basses

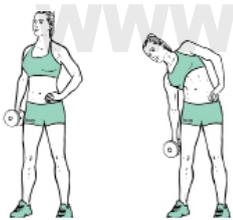
Pont 1 jambe



30 répétitions / jambe
Contracter fessier

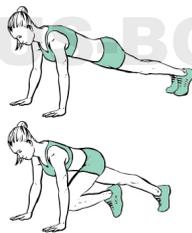
Temps de récupération : 2 minutes

Altères côté



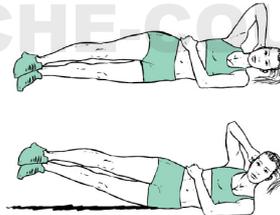
50 répétitions / côté
Abdo gainés - Le tronc
ne bouge pas

Climber



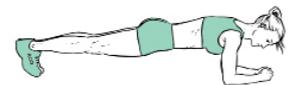
20 répétitions
1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

Lever jambes côté



15 répétitions / côté
Corps aligné - Dos droit

Planche

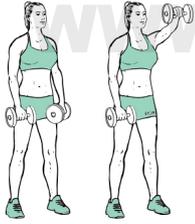


1'30 minute
Corps aligné

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

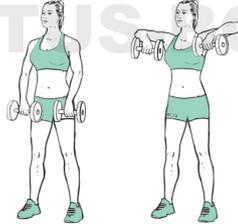
Cuisses & Bras

Levers frontaux



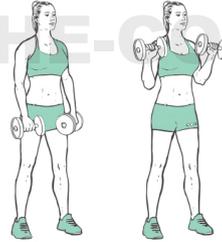
40 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Abdo gainés - Epaules basses

Ailes poulet



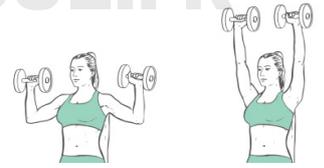
40 répétitions
Mains en pronation -
Epaules basses

Biceps reverse



40 répétitions
Mains en pronation

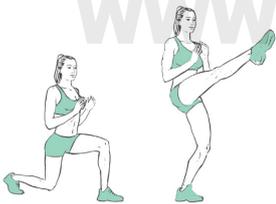
Press épaules



40 répétitions
Epaules basses

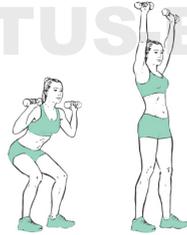
Temps de récupération : 2 minutes

Fentes front kick



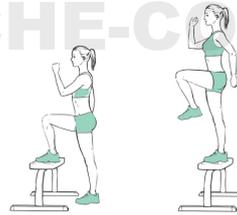
30 répétitions / jambe
Epaules basses - Abdo gainés

Squat bras



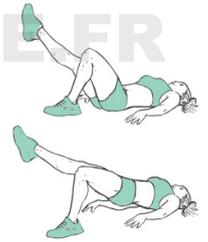
30 répétitions
Epaules basses

Step lever genou



30 répétitions / côté
Buste gainé

Pont 1 jambe



20 répétitions / jambe
Contracter fessier

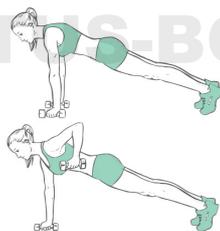
Temps de récupération : 2 minutes

Pompes



15 répétitions

Commando



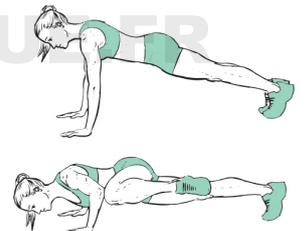
20 répétitions / côté
Corps aligné

Planche mains



1'30 minute
Corps aligné

Spiderman



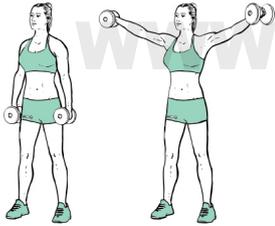
20 répétitions / côté
Corps aligné

#

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

Full Body

Levers latéraux



40 répétitions

Epaules basses - Abdo gainés

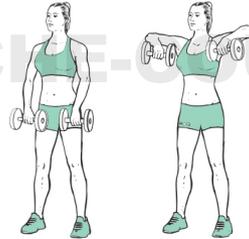
Biceps altères



40 répétitions

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

Ailes poulet



40 répétitions

Mains en pronation -
Epaules basses

Dips

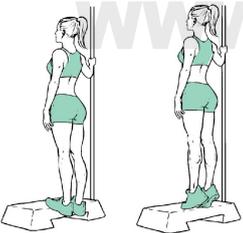


40 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

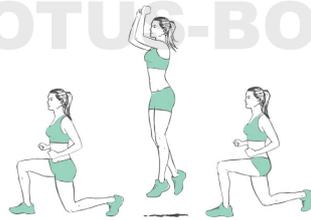
Mollets pointes



50 répétitions

Talons dans le vide puis
pointe des pieds

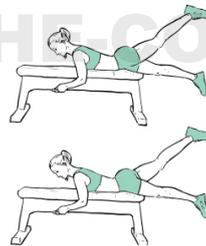
Jump fentes alternées



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Dos droit

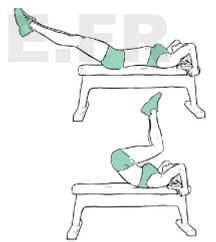
Battements



50 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner gauche droit

Crunch inversé



40 répétitions

Lombaires plaquées

Temps de récupération : 2 minutes

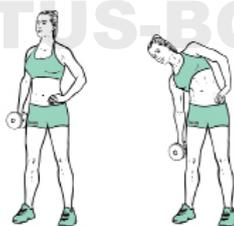
Toucher orteils



30 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Abdo gainés

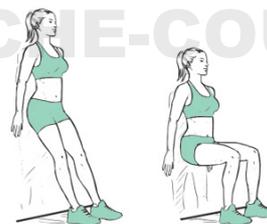
Altères côté



50 répétitions / côté

Abdo gainés - Le tronc
ne bouge pas

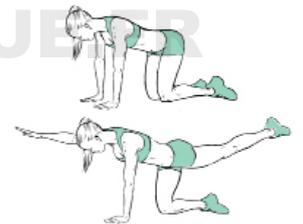
Chaise



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

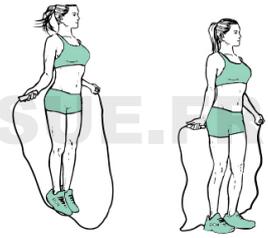
Running



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



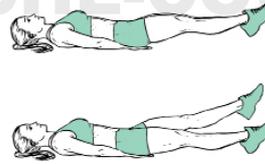
50 répétitions
Lever fessier pas trop haut

V-up



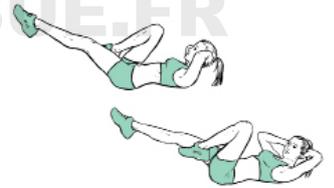
2 séries
25 répétitions

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

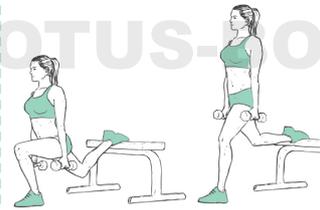
Temps de récupération : 2 minutes

Jump squats bras



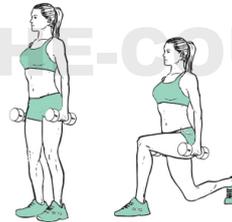
40 répétitions
Poids sur les talons

Squats bulgares



40 répétitions / jambe
Dos droit - Epaules basses

Fentes allères



40 répétitions / côté
Dos droit

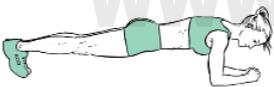
Jump fentes alternées



20 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Dynamique

Temps de récupération : 2 minutes

Planche



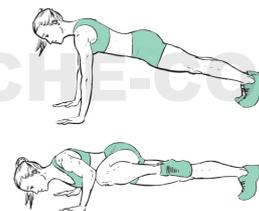
2 minutes
Corps aligné

Climber



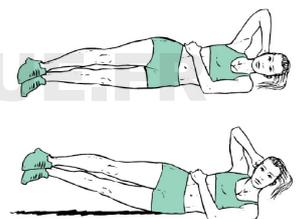
20 répétitions
1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

Spiderman



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

Lever jambes côté



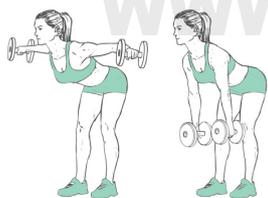
20 répétitions / côté
Corps aligné - Dos droit

#

Le seul mauvais entraînement
est celui que tu ne fais pas

Cuisses & Bras

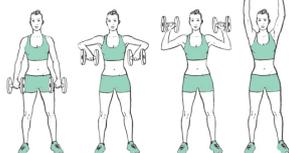
Levers latéraux épaules



40 répétitions

Epaules basses - Abdo
gainés

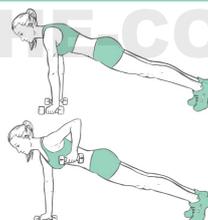
Cuban press



40 répétitions

Mains en pronation -
Epaules basses

Commando



40 répétitions / côté

Corps aligné

Pompes



20 répétitions

Temps de récupération : 2 minutes

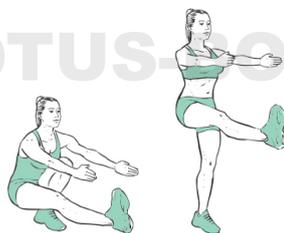
Step lever genou



25 répétitions / côté

Buste gainé

Pistol



10 répétitions / côté

Dos droit - Epaules basses
Peut s'aider des mains

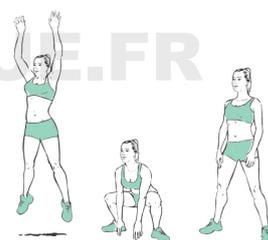
Pont 1 jambe



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

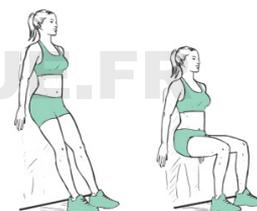
Planche mains



2 minutes

Corps aligné

Chaise



2 minutes

Genoux 90°

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

Full Body

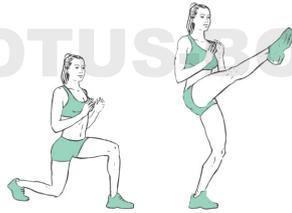
Jumping jacks



50 répétitions

Dynamique

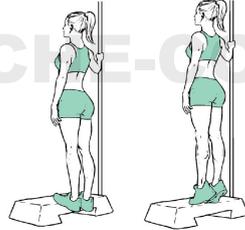
Fentes front kick



30 répétitions / jambe

Epaules basses - Abdo gainés

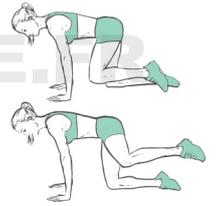
Mollets pointes



50 répétitions

Talons dans le vide puis
pointe des pieds

Fire hydrant

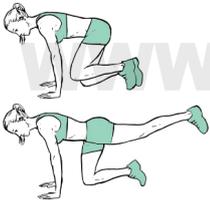


40 répétitions / jambe

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

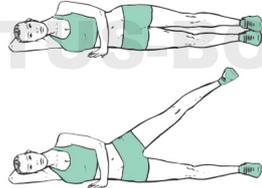
Donkey kick



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

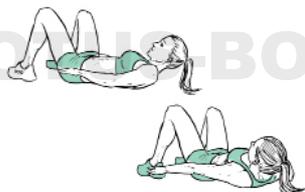


50 répétitions

1 répétition = droit + gauche

Alterner droite et gauche

Toucher orteils



40 répétitions

1 répétition = droit + gauche

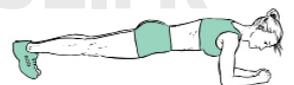
Epaules basses - Dos droit

V-up



2 séries
30 répétitions

Planche



2 minutes

Corps aligné

Pas de délice
sans supplice

Cardio

Vélo



60 minutes

ou

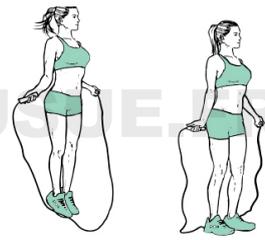
Running



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



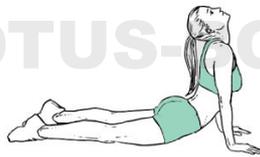
30 secondes /
côté

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



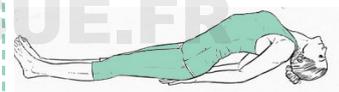
Expirer longuement

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
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

<i>Détails</i>	<i>Ce jour</i>	<i>Objectif</i>
<i>Poids</i>		
<i>Tour de poitrine</i>		
<i>Tour de taille</i>		
<i>Tour de hanches</i>		
<i>Tour de cuisse</i>		

Mes performances

<i>Détails</i>	<i>Ce jour</i>	<i>Objectif</i>

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.

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 ou sur ma chaîne Youtube (Lotus & Bouche Cousue).

N'hésitez pas à partager vos créations sur les réseaux sociaux avec le [#lotusbouchecousue](https://www.instagram.com/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
Instagram : @lotusbouchecousue
Youtube : Lotus & Bouche Cousue



Lotus & Bouche
Cousue