



# TOP BODY CHALLENGE

*- Programme d'entraînement -*

OBTENEZ UN CORPS AU TOP EN MOINS DE 12 SEMAINES



# SONIA TLEV



**PARIS, FRANCE**  
**AMBASSADRICE FITNESS / BLOGUEUSE FITNESS ET BIEN-ÊTRE**  
**CRÉATRICE DU «TOP BODY CHALLENGE GUIDE»**

Battante et curieuse, je n'avais aucune idée de l'aventure qui m'attendait lorsque je me suis lancée dans le domaine du fitness en 2010 ! Et pourtant, ma vie a totalement changé depuis. J'ai trouvé ma vocation ! Le sport est devenu partie intégrante de ma vie, et je m'y suis ainsi investie à 100%. Je conseille et entraîne chaque jour par de simples vidéos d'exercices physiques plus d'1,5 million de personnes via les réseaux sociaux Instagram et Facebook.

Grâce aux milliers de témoignages que j'ai reçus et par ma propre expérience, j'ai constaté qu'être organisé et encadré était le meilleur moyen d'atteindre ses objectifs, et de rester concentré sur son but. Dès lors, j'ai compris que les personnes sollicitant mes conseils et entraînements sportifs avaient besoin d'un guide complet leur permettant, étape par étape, de travailler des parties du corps ciblées, en rapport avec leurs objectifs, pouvant être suivi à domicile, à des horaires flexibles, sans bouleverser leur mode de vie.

Les principaux objectifs des personnes que j'ai pu rencontrer, aider et dont j'ai recueilli les témoignages sont : un corps sain, harmonieux, ferme, finement dessiné, loin des muscles volumineux. Afin d'avoir une approche complète, j'ai donc choisi d'accompagner ce programme d'un plan de nutrition et d'hygiène de vie que je considère indispensable pour obtenir des résultats concrets et durables.

Voici le fruit d'un long travail permettant à chacun, dans le monde entier, de progresser et devenir à son tour une source d'inspiration.

## COMMENT PERDRE DU POIDS ET SE MUSCLER ?

Pour retrouver une silhouette plus tonique, ferme et fine, il est nécessaire de perdre de la masse grasse en général et de muscler son corps. En perdant de la graisse, la silhouette va 'fondre' et diminuer en volume. Mais il est indispensable de muscler également. Autrement, le corps reste mou et les courbes ne se dessinent pas. Les fesses, même si elles ne sont plus celluliteuses, restent tombantes, les cuisses molles et les bras ou le ventre risquent de devenir flasques.

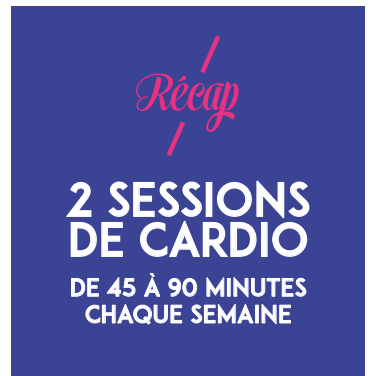
En remplissant ces zones avec des muscles fins et toniques, on se garantit un corps harmonieux et bien galbé.

La bonne nouvelle, c'est que la construction de muscles favorise la dépense énergétique au quotidien, et donc accélère la perte de masse grasse sur le long terme. Bien entendu, dans le cas où vos exercices sont accompagnés d'une alimentation équilibrée, comme elle est expliquée dans le TOP BODY NUTRITION.

### EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

En plus de vos 3 séances de renforcement musculaire hebdomadaires, je vous invite à augmenter votre dépense énergétique en pratiquant 2 sessions de cardio de 45 à 90 minutes chaque semaine. Course à pied, danse, vélo, tennis, foot ... C'est comme vous le souhaitez ! Dans la mesure où vous avez chaud, transpirez et sentez votre cœur battre vite et que vous maintenez l'effort pendant presque une heure. Ces sessions de cardio doivent être pratiquées les jours où vous ne faites pas de renforcement musculaire, ainsi vous épuiserez encore plus rapidement les graisses stockées dans votre organisme.

Cela peut paraître un peu fastidieux au départ. Mais au bout de 2 à 3 semaines, vous verrez : c'est comme une drogue, et on ne peut plus s'en passer ! Bienvenue dans votre nouvelle vie !



*“Je suis mince,  
mais je veux gagner des vraies formes et des muscles.”*

Etre mince, ne veut pas forcément dire avoir des formes parfaites ! Beaucoup de filles au poids 'parfait' sur la balance ont en réalité de la cellulite, et des zones molles. Si vous êtes dans ce cas, vous muscler vous aidera à gagner en assurance et en solidité mentale et physique. Parfois, un corps très mince est un corps qui n'est pas assez musclé, qui peut facilement se blesser lors d'une chute ou d'un effort soudain trop important (déménagement, course derrière un bus, chute dans les escaliers ...) Les exercices de renforcement musculaire de ce guide vont vous permettre de remettre des formes là où il faut tout en lissant la cellulite et l'éliminant petit à petit.

### EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?



Suivez les 3 séances de renforcement musculaire hebdomadaires, en rajoutant 15 minutes d'activité physique cardio modérée deux fois par semaine - pour dépenser plus d'énergie, éliminer la cellulite et avoir un cœur en pleine forme. Cela peut-être de la marche rapide par exemple, mais pourquoi pas un autre sport : roller, vélo, danse, ou corde à sauter ...

Au fur et à mesure de votre progression, au bout de 3 semaines normalement, vous devrez ajouter des poids en plus lors de vos entraînements. Car le poids de votre corps ne sera pas suffisant pour vous faire gagner des muscles vraiment dessinés. Vous ferez des fentes et des squats avec des haltères dans chaque main. Commencez par 2 x 2 kilos de la 3ème à la 6ème semaine ; puis 2 x 4 kilos les 6 semaines suivantes.

Utilisez des lestes sur les chevilles pour les exercices de fessiers à partir de la 4ème semaine.

Ainsi, vos muscles vont gonfler légèrement, car ils vont devenir plus forts, plus toniques. Ne vous inquiétez pas, vous ne deviendrez pas un body builder ! Ces poids restent tout de même assez faibles et vont juste vous permettre de gagner en tonicité. Votre corps va rapidement se dessiner et vous ne pourrez plus vous passer de ce guide !

## AVANT LES ENTRAÎNEMENTS

### NE MANGEZ PAS.

Il vaut mieux attendre 2 heures après le dernier repas avant de s'entraîner.

### BUVEZ.

Buvez un verre d'eau et prenez une petite bouteille d'eau avec vous. Il faut boire dès la première demi-heure d'entraînement pour éviter les courbatures.

### ECHAUFFEZ-VOUS.

5 minutes de marche rapide avant le cardio ou 5 minutes de cercles de tête, cercles de bras, cercles d'épaules, cercles de hanches, dos plat / dos rond, flexions de jambes. Sans vitesse, en respirant bien. L'échauffement permet aux muscles et aux articulations de bien se préparer avant de travailler. Et de plus il permet d'éviter de se blesser. Il est donc INDISPENSABLE !!



## PENDANT LES ENTRAÎNEMENTS

### UTILISEZ UN MINUTEUR.

Chaque circuit doit être minuté et doit être fait en 10 minutes maximum. Vous enchaînez 3 circuits différents. Ce timing est à respecter car il vous indique la bonne vitesse d'exécution des mouvements pour allier sécurité et efficacité. Au départ, vous n'aurez peut-être pas le temps de tout faire ou au contraire, serez allé trop vite. Vous y arriverez mieux au fur et à mesure !!

### ENCHAÎNEZ LES 3 EXERCICES SANS TROP DE PAUSE

juste le temps de bien vérifier votre position. Entre chaque circuit, vous aurez 2 minutes de pause. Restez debout ou assise et ne bougez pas trop. Laissez vraiment votre corps récupérer.

**RESPIREZ ...** Et repartez !

### BUVEZ

Buvez dès que vous en avez envie. Aérez bien la pièce si vous vous entraînez à l'intérieur et découvrez-vous si vous avez chaud.

### NE PORTEZ PAS DE VÊTEMENTS TROP COUVRANTS

pour suer d'avantage. Vous risquez le coup de chaud et l'évanouissement.



## APRÈS LES ENTRAÎNEMENTS

### ÉTIREZ-VOUS SANS FORCER.

2 à 3 minutes suffisent pour ramener les muscles à leur état initial. Si vous vous étirez trop, juste après avoir beaucoup contracté vos muscles, vous risquez la déchirure ou le claquage. Il vaut mieux s'étirer dans une séance complètement à part : 1 heure complète pour gagner en souplesse.

### VOUS POUVEZ MANGER

dans les 30 minutes à 2 heures qui suivent la séance. C'est ainsi que vous aiderez votre corps à mieux récupérer et profiter au maximum de ce guide.

### PRENEZ UNE DOUCHE CHAUDE.

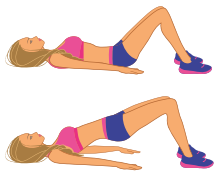
L'eau chaude aide à la récupération musculaire.

SEMAINE  
1

# LUNDI ABDOS & CUISSSES

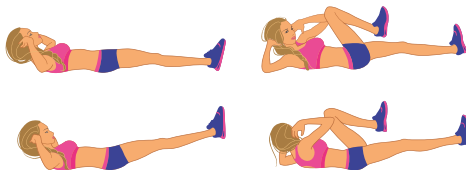
*Chaque réussite commence par la décision ... d'essayer !*

## BRIDGE



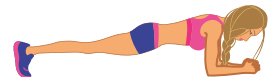
20 LENTES  
20 RAPIDES

## AB BIKES\*



20 REPS

## PLANCHE



3 REPS / 20 SEC  
(20SEC REPOS ENTRE)

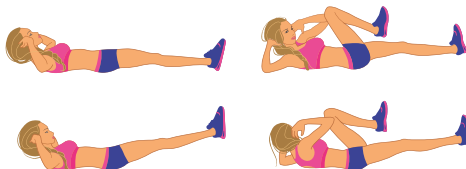
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

## SIT UPS



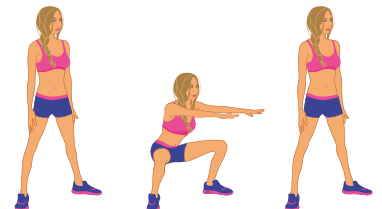
20 REPS

## AB BIKES\*



20 REPS

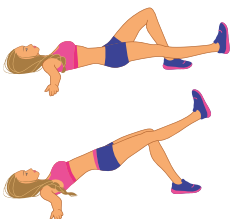
## SUMO SQUAT



20 REPS

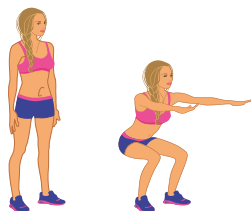
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

## SINGLE LEG HIP RAISE



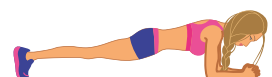
20 REPS PAR JAMBE

## SQUAT



40 REPS

## PLANCHE



6 REPS / 20 SEC  
(20SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

\* Prenez votre temps et faites le mouvement sans élan. Ce sont les abdos qui font tout le travail, pas la nuque ni le haut du dos !



## SQUAT

Debout, les jambes ouvertes plus larges que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste est droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant et poussant sur les talons.



## SUMO SQUAT

Debout, les jambes écartées, plus largement que la largeur des épaules, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Les fesses arrivent à 5 cm du sol, le buste reste très droit. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Remonter en expirant, en poussant sur les talons et rapprochant les deux fesses l'une contre l'autre.



## JUMP SQUAT

Debout, les jambes ouvertes plus larges que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste reste droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant, et en poussant sur les talons de façon si forte que l'on décolle du sol. On atterrit sur la pointe des pieds, et on repose les talons au sol.



## X HOPS

Commencer en position SQUAT. Sautez en l'air et atterrissez en position de LUNGES (jambe droite devant). Sautez à nouveau et atterrissez en position squat. En position de squat sautez et atterrissez en position lunges jambe gauche devant.



## JUMP LUNGES

Commencez en position de LUNGES, jambe gauche devant jambes droite derrière, laissez un écart parallèle de 15cm entre les jambes (comme sur des rails). En un mouvement explosif sautez en l'air, dans l'air ajuster votre position afin d'atterrir Jambe droite devant, jambe vers l'arrière. Répétez.