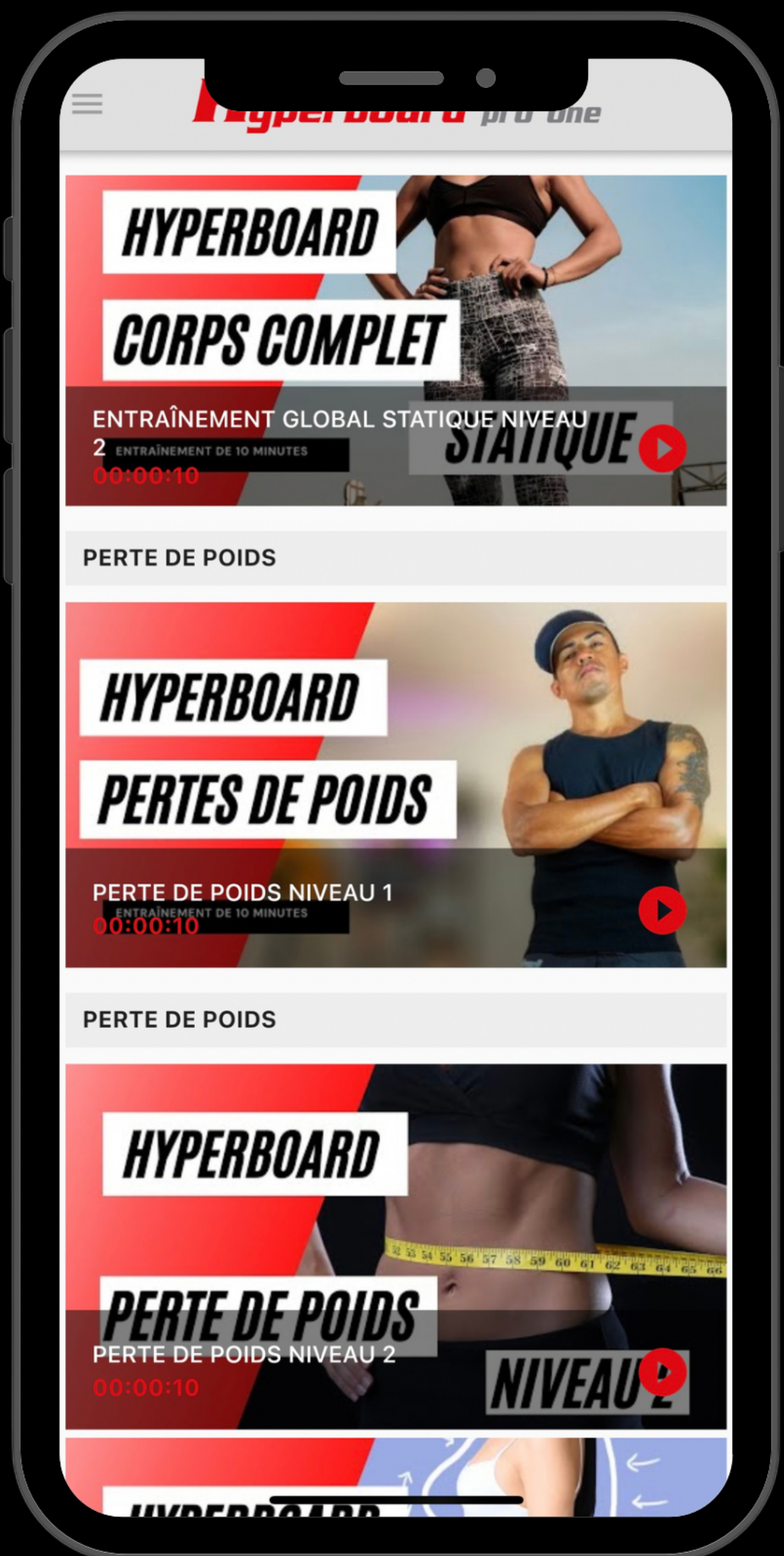


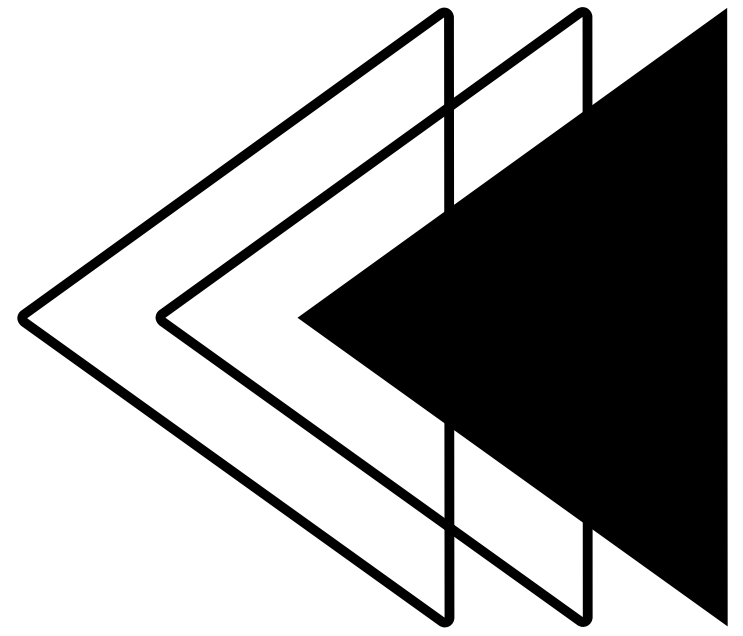
# PROGRAMME

**Hyperboard**  
pro one

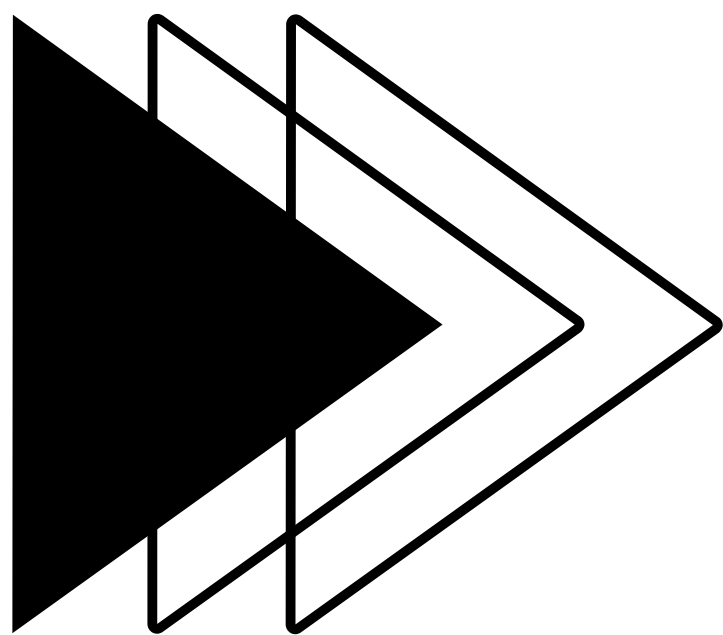
**TÉLÉCHARGE  
L'APPLI**



# L'OBJECTIF



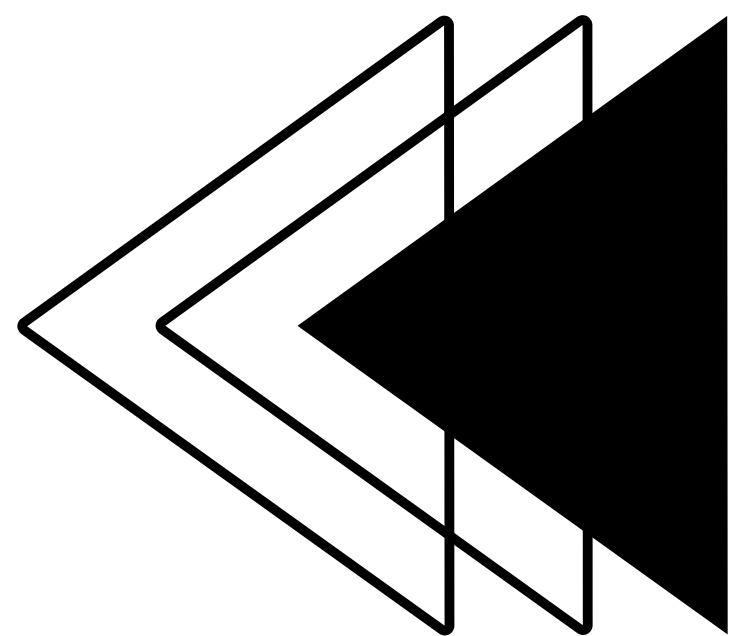
**CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF DE TE DONNER  
UNE MÉTHODOLOGIE D'ENTRAINEMENT.**



# GUIDE

**SERS TOI DE CE PROGRAMME COMME UN GUIDE  
POUR GÉRER LE NIVEAU DES VIDÉOS À FAIRE SUR  
L'APPLICATION.**

# MÉTHODE

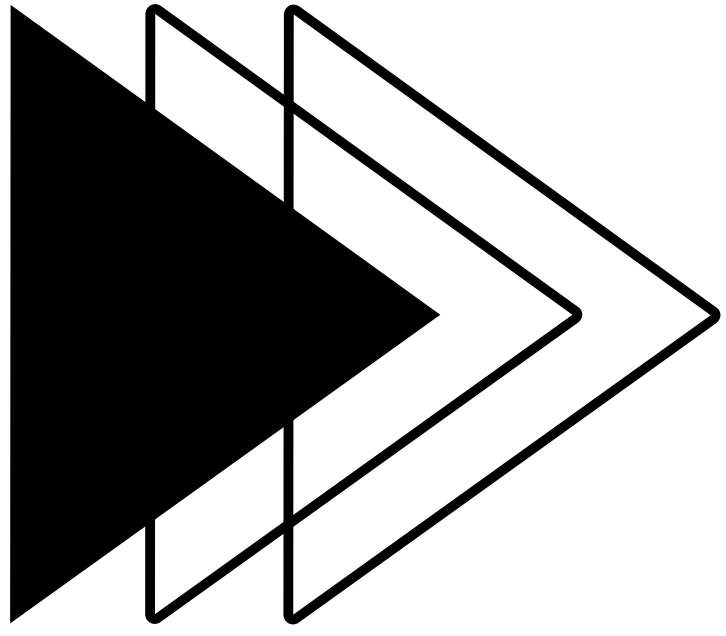


**LE PRINCIPE EST DE RÉALISER UN TRAVAIL DE 10MN, PAR  
JOUR, D'AUGMENTER PROGRESSIVEMENT L'INTENSITÉ ET  
VARIER LES VIDÉOS, C'EST-À-DIRE VARIER LES ZONES DU  
CORPS À TRAVAILLER DANS LA SEMAINE.**

# À TOI DE JOUER

**ENTRAÎNEMENT**  
**GLOBAL**





# PROGRAMME DÉBUTANT

Vidéos niveau 1

## Semaine 1

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Jambes</b>
M	<b>Abdos</b>
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Entraînement global</b>

## Semaine 2

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Jambes</b>
M	<b>Abdos</b>
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Perte de poids</b>

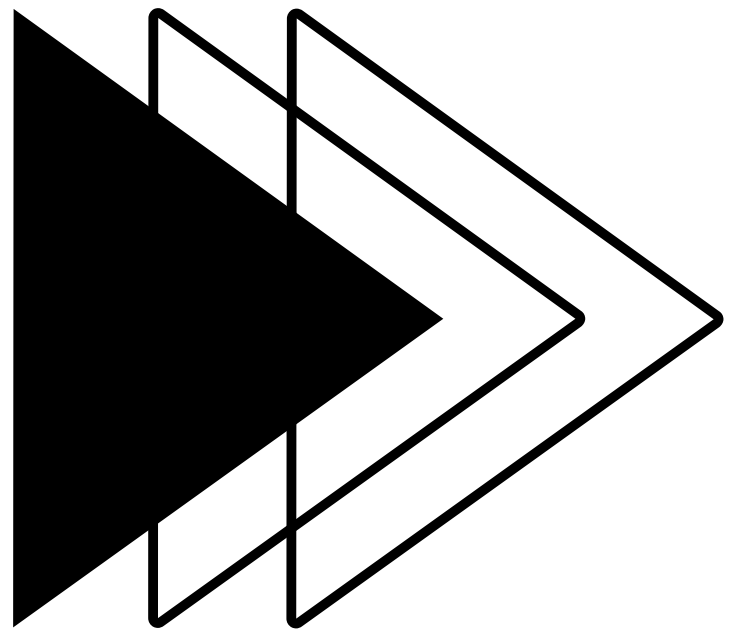
## Semaine 3

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Jambes</b>
M	<b>Perte de poids</b>
J	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
V	<b>Abdos + Fessiers</b>

## Semaine 4

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Jambes + abdos</b>
M	<b>Perte de poids</b>
J	<b>Abdos + fessiers</b>
V	<b>Perte de poids</b>

**Exemple:** Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Entraînement global". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Entrainement global niveau 1", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.



# PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Vidéos niveau 2

## Semaine 1

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Jambes</b>
M	<b>Abdos</b>
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Entraînement global</b>

## Semaine 2

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Jambes</b>
M	<b>Abdos</b>
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Perte de poids</b>

## Semaine 3

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBALE</b>
M	<b>Jambes</b>
M	<b>Perte de poids</b>
J	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBALE</b>
V	<b>Abdos + Fessiers</b>

## Semaine 4

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBALE</b>
M	<b>Jambes + abdos</b>
M	<b>Perte de poids</b>
J	<b>Abdos + fessiers</b>
V	<b>Perte de poids</b>

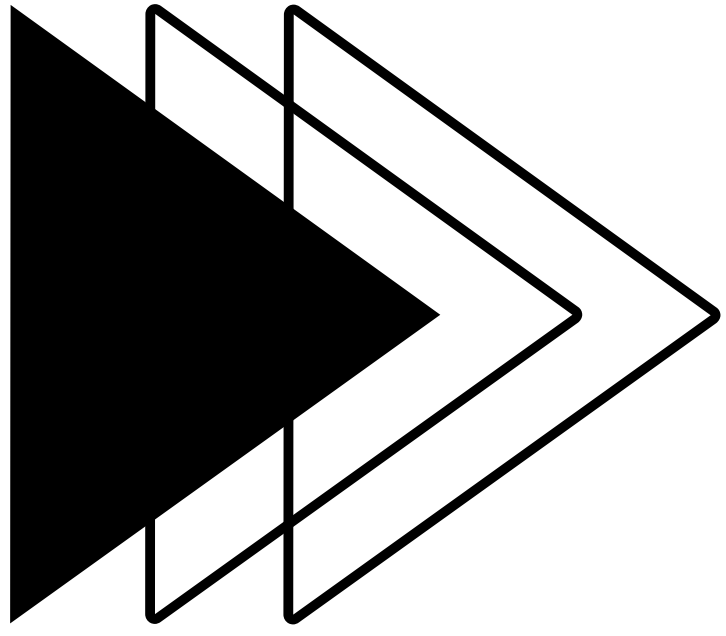
**Exemple:** Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Entraînement global". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Entrainement global niveau 2", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.

ENTRAÎNEMENT

SPÉCIFIQUE

*Fessiers*





# PROGRAMME DÉBUTANT

Vidéos niveau 1

## Semaine 1

L	<b>Fessiers</b>
M	
M	<b>Fessiers</b>
J	
V	<b>Fessiers</b>

## Semaine 2

L	<b>Jambes</b>
M	<b>Fessiers</b>
M	
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Fessiers</b>

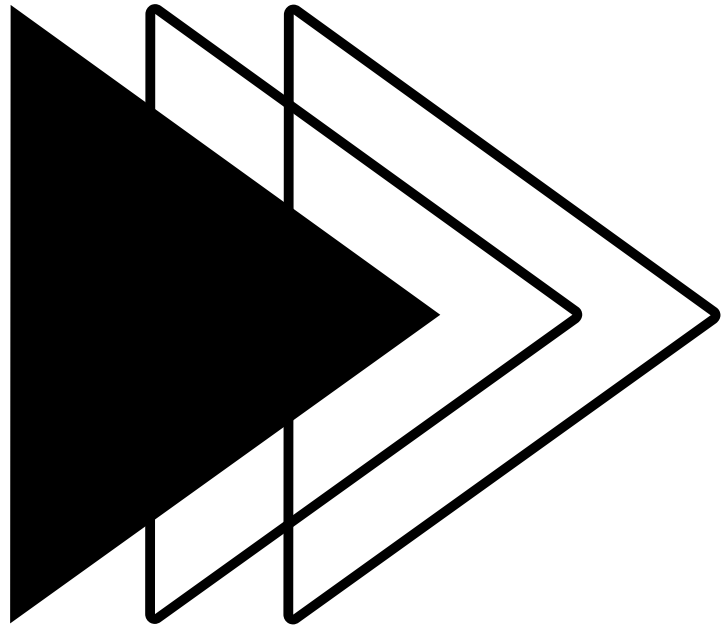
## Semaine 3

L	<b>Jambes</b>
M	<b>Fessiers</b>
M	<b>Jambes</b>
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Fessiers</b>

## Semaine 4

L	<b>Fessiers</b>
M	<b>Fessiers</b>
M	<b>Fessiers</b>
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Fessiers</b>

**Exemple:** Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Fessiers". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Fessiers niveau 1", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.



# PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Vidéos niveau 2

## Semaine 1

L	<b>Fessiers</b>
M	
M	<b>Fessiers</b>
J	
V	<b>Fessiers</b>

## Semaine 2

L	<b>Jambes</b>
M	<b>Fessiers</b>
M	
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Fessiers</b>

## Semaine 3

L	<b>Jambes</b>
M	<b>Fessiers</b>
M	<b>Jambes</b>
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Fessiers</b>

## Semaine 4

L	<b>Fessiers</b>
M	<b>Fessiers</b>
M	<b>Fessiers</b>
J	<b>Fessiers</b>
V	<b>Fessiers</b>

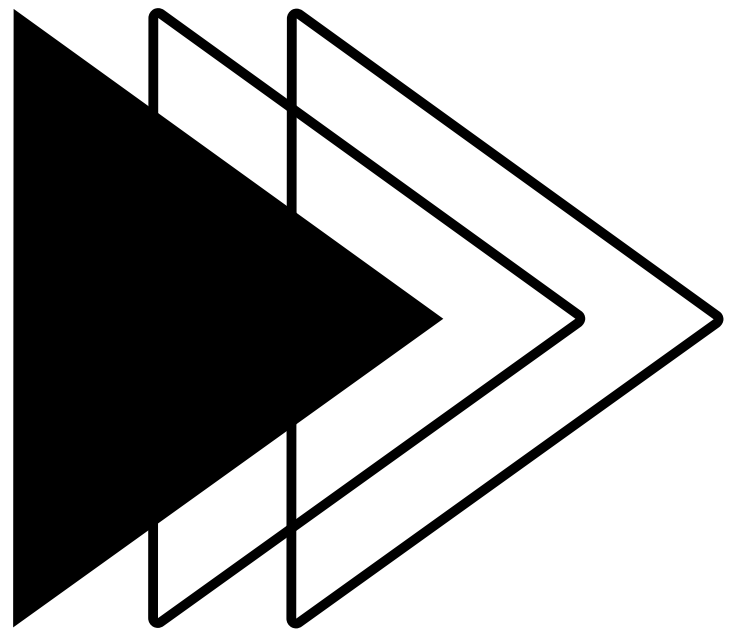
**Exemple:** Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Fessiers". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Fessiers niveau 2", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.



**ENTRAÎNEMENT**  
**SPÉCIFIQUE**

*Perte de poids*





# PROGRAMME DÉBUTANT

Vidéos niveau 1

## Semaine 1

L	<b>Perte de poids</b>
M	
M	<b>Perte de poids</b>
J	
V	<b>Perte de poids</b>

## Semaine 2

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Perte de poids</b>
M	
J	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
V	<b>Perte de poids</b>

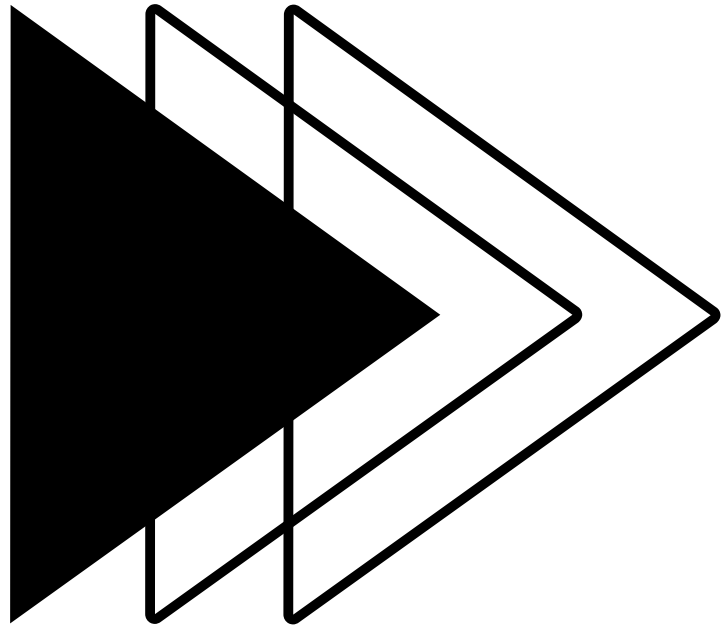
## Semaine 3

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Perte de poids</b>
M	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
J	<b>Perte de poids</b>
V	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>

## Semaine 4

L	<b>Perte de poids</b>
M	<b>Perte de poids</b>
M	<b>Perte de poids</b>
J	<b>Perte de poids</b>
V	<b>Perte de poids</b>

**Exemple:** Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Perte de poids". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Perte de poids niveau 1 ", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.



# PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Vidéos niveau 2

## Semaine 1

L	<b>Perte de poids</b>
M	
M	<b>Perte de poids</b>
J	
V	<b>Perte de poids</b>

## Semaine 2

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Perte de poids</b>
M	
J	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
V	<b>Perte de poids</b>

## Semaine 3

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Perte de poids</b>
M	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
J	<b>Perte de poids</b>
V	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>

## Semaine 4

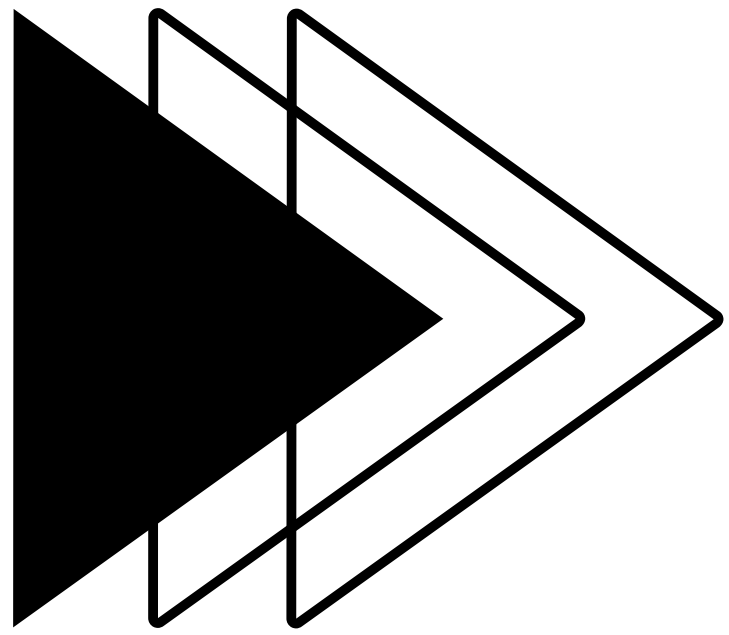
L	<b>Perte de poids</b>
M	<b>Perte de poids</b>
M	<b>Perte de poids</b>
J	<b>Perte de poids</b>
V	<b>Perte de poids</b>

**Exemple:** Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Perte de poids". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Perte de poids niveau 2 ", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.

**ENTRAÎNEMENT**  
**SPÉCIFIQUE**

*Abdos*





# PROGRAMME DÉBUTANT

Vidéos niveau 1

## Semaine 1

L	<b>Abdos</b>
M	
M	<b>Abdos</b>
J	
V	<b>Abdos</b>

## Semaine 2

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Abdos</b>
M	
J	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
V	<b>Abdos</b>

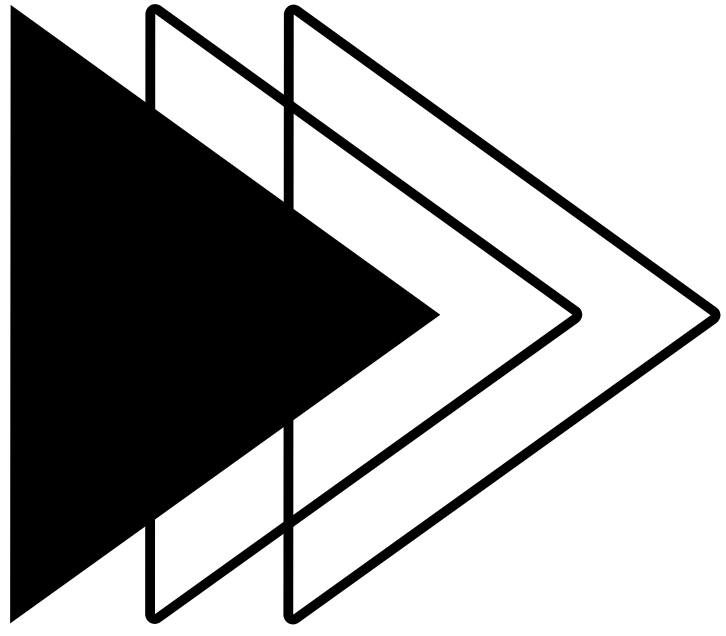
## Semaine 3

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Abdos</b>
M	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
J	<b>Abdos</b>
V	<b>Abdos</b>

## Semaine 4

L	<b>Abdos</b>
M	<b>Abdos</b>
M	<b>Abdos</b>
J	<b>Abdos</b>
V	<b>Abdos</b>

**Exemple:** Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Abdos". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Abdos niveau 1", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.



# PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Vidéos niveau 2

## Semaine 1

L	<b>Abdos</b>
M	
M	<b>Abdos</b>
J	
V	<b>Abdos</b>

## Semaine 2

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Abdos</b>
M	
J	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
V	<b>Abdos</b>

## Semaine 3

L	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
M	<b>Abdos</b>
M	<b>ENTRAÎNEMENT GLOBAL</b>
J	<b>Abdos</b>
V	<b>Abdos</b>

## Semaine 4

L	<b>Abdos</b>
M	<b>Abdos</b>
M	<b>Abdos</b>
J	<b>Abdos</b>
V	<b>Abdos</b>

**Exemple:** Nous sommes lundi de la 1ère semaine, ton entraînement du jour est "Abdos". Tu vas sur l'application, choisis la vidéo "Abdos niveau 2", suis les consignes de la vidéo et entraîne toi.

**TU VEUX UN SUIVI  
PERSONNALISÉ**

*Prend rendez-vous*

**Avec notre coach**

[www.paulrecinos-coach.com](http://www.paulrecinos-coach.com)

