

# Sommaire

## Première partie : L'entraînement

- *Planning* page 4
- *Séance 1, pecs* page 5
- *Séance 2, dos et épaules* page 6
- *Séance 3, jambes* page 7
- *Séance 4, pecs et biceps* page 8
- *Séance 5, épaules et triceps* page 9
- *Séance cardio* page 10
- *Remarques et conseils* page 11

## Seconde partie : La nutrition

- *Principes de base* page 13
- *Comment perdre du gras* page 18
- *Calculer son métabolisme de base* page 19
- *Maîtriser son apport calorique* page 20

# *L'entraînement*

3

## *Planning*

*Lundi*                      *Séance 1 + abdos*

*Mardi*                     *Séance 2 + abdos*

*Mercredi*                *Séance 3*

*Jeudi*                     *Cardio + abdos*