

PROGRAMME FITNESS

PROGRAMME SÈCHE & DÉFINITION

Un plan progressif pour structurer vos séances, garder une activité régulière et mieux organiser vos repas pendant une phase de définition.

3-4 SÉANCES

CARDIO MODÉRÉ

PROGRESSIF

Votre objectif : réduire progressivement la masse grasse tout en conservant une routine d'entraînement et une récupération suffisante.

Planning sèche & définition

Conservez la musculation comme base et ajoutez le cardio progressivement. Évitez les changements trop agressifs qui peuvent dégrader votre récupération.

01 - FULL BODY A

Squat ou presse : 3 x 8-12
Développé : 3 x 8-12
Rowing : 3 x 8-12
Gainage : 3 séries

02 - CARDIO DOUX

Marche rapide : 25-35 min
Mobilité : 5-8 min
Hydratation régulière

03 - FULL BODY B

Fentes : 3 x 8 / jambe
Tirage vertical : 3 x 8-12
Épaules : 3 x 10-15
Abdominaux : 3 séries

04 - ACTIVITÉ MODÉRÉE

Marche ou vélo : 30 min
Étirements légers
Repos si fatigue élevée

6 repères simples

Une sèche efficace reste une démarche progressive. L'objectif n'est pas de vous épuiser, mais de créer une routine durable.

1

Gardez la musculation

Elle aide à conserver la performance et fournit un signal utile au maintien musculaire.

2

Augmentez l'activité progressivement

Commencez par la marche quotidienne avant d'ajouter beaucoup de cardio.

3

Structurez vos repas

Privilégiez des repas rassasiants avec protéines, légumes, glucides adaptés et matières grasses.

4

Suivez plusieurs indicateurs

Regardez la tendance du poids, le tour de taille, l'énergie et vos performances.

5

Évitez les changements extrêmes

Des restrictions trop fortes ou trop de cardio peuvent compliquer la récupération.

6

Ajustez selon votre ressenti

Si vos performances chutent fortement plusieurs séances, réduisez temporairement le volume.

Votre mini-bilan

Suivez votre énergie, vos séances et vos habitudes. Une progression durable se mesure sur plusieurs semaines.

3-4

séances par semaine

25-35

minutes de cardio modéré

1

ajustement à la fois

CHECKLIST

Musculature maintenue

Marche régulière

Repas structurés

Hydratation correcte

Énergie surveillée

FAIT☐☐☐☐☐**Besoin d'équipement ?**

Fitness, cardio et récupération sur SportMall.ma

SPORTMALL.MA →

Ce guide est informatif et ne constitue pas une prescription médicale ou diététique. En cas de problème de santé ou de besoin nutritionnel spécifique, demandez conseil à un professionnel.