

VOTRE CADEAU AVEC LA NEWSLETTER

Programme d'entraînement pour débutants

Programme hebdomadaire de 7 jours · Corps entier & Cardio · pour la maison, sans expérience préalable

Bienvenue chez AsVIVA ! Ce programme vous met en mouvement en toute sécurité dès vos premières semaines – avec des séances courtes et réalisables. Deux jours de renforcement et deux jours de cardio par semaine suffisent amplement pour commencer. L'important n'est pas l'intensité de votre entraînement, mais **votre régularité**. C'est parti !

VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	FOCUS	SÉANCE	DURÉE
Lun	Cardio	Marche rapide / tapis de course	25 min
Mar	Renforcement	Corps entier – Entraînement A	25 min
Mer	Récupération	Étirements & mobilité	15 min
Jeu	Cardio	Intervalles modérés	20 min
Ven	Renforcement	Corps entier – Entraînement B	25 min
Sam	Actif	Promenade / activité légère	30 min
Dim	Jour de repos	Récupérer & faire le plein d'énergie	—

ÉCHAUFFEMENT · 5 MIN

- Marche légère sur place
- Rotations des bras & des hanches, 10× chacune
- 10 squats au poids du corps

RETOUR AU CALME · 5 MIN

- Étirements des cuisses & des mollets
- Ouverture du buste & du dos
- maintenir 20–30 s chaque position, respirer calmement

5 %

BIENVENUE

Votre code promo personnel vous attend dans votre e-mail de confirmation – valable sur votre **première commande** dans la boutique AsVIVA. Équipez votre entraînement avec le matériel adapté.

WORKOUT A · MARDI

2–3 TOURS · 60 SEC. DE PAUSE ENTRE LES TOURS



Squats

Jambes & fessiers
12 rép.



Fentes

Jambes & équilibre
10 par jambe



Crunches

Abdominaux
12 rép.



Pompes sur les genoux

Poitrine & bras
8–10 rép.



Planche

Tronc / Core
20–30 sec.



Trotinement

doucement sur place
2 min.

WORKOUT B · VENDREDI

2–3 TOURS · 60 SEC. DE PAUSE ENTRE LES TOURS



Relevé de bassin

Fessiers & bas du dos
15 rép.



Balance sur une jambe

Chaîne postérieure & équilibre
10 de chaque côté



Superman

Lombaires
12 rép.



Dips sur chaise

Triceps
10 rép.



Gainage latéral

Partie latérale du tronc
15–20 sec./côté



Trotinement

doucement sur place
2 min.

BIEN DOSER LE CARDIO

- Choisissez un rythme qui vous permette encore de **discuter**.
- Tapis de course AsVIVA : 4–6 km/h, légère inclinaison.
- Privilégiez les séances courtes et fréquentes aux séances longues et rares.

5 CONSEILS POUR BIEN DÉBUTER

- 2–3 séances par semaine suffisent.
- Buvez suffisamment d'eau.
- Augmentez progressivement – semaine après semaine.
- La technique avant la vitesse : exécutez les mouvements proprement.
- Écoutez votre corps et accordez-vous des pauses.

Plein de succès – ton équipe AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.fr](https://www.asviva.fr)

[Accéder à la boutique AsVIVA →](#)

Ce programme d'entraînement sert d'information générale et ne remplace pas un conseil médical. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement – en particulier en cas de préexistences médicales, de blessures ou d'inactivité prolongée. L'entraînement s'effectue sous votre propre responsabilité.