

18 CIRCUITS

A LA MAISON

BY T-FIT COACHING



TFT
COACHING

Bienvenue dans ce programme d'entraînement à domicile

Ce programme a été construit pour vous permettre de réaliser chez vous des séances de sport en réalisant des exercices différents de manière à solliciter l'ensemble du corps de manière régulière.

Vous aurez également besoin d'un minimum de matériel (qu'il est possible de remplacer par des accessoires « maison » dans certains cas).

L'idée est de vous permettre de continuer à faire du sport lorsque les conditions extérieures ne vous le permettent pas, que vous êtes en déplacement ou autres...

Comprenez bien qu'il faut absolument mettre de l'intensité dans vos séances afin de solliciter au mieux vos capacités cardiovasculaires, votre système musculaire et respiratoire.

Mettez tout en oeuvre pour finir votre parcours le plus rapidement possible, tout en réalisant les mouvements correctement, la qualité primera toujours ! S'il faut prendre une petite pause par moment, prenez la ! N'hésitez pas non plus à bien vous hydrater.

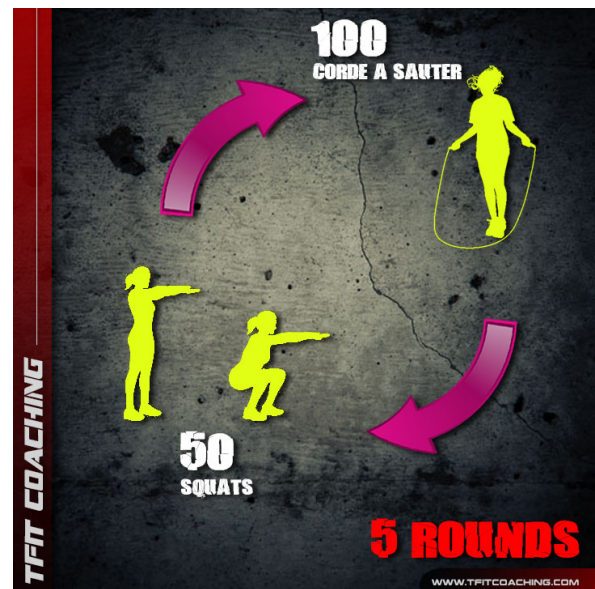
Dans tous les cas, faites de votre mieux de manière à sortir de votre séance, satisfaits !

Maintenant, à vous de jouer, ou plutôt à vous de vous entraîner et de tout donner !

T-Fit Coaching



CIRCUIT 1



CIRCUIT 2



CIRCUIT 3





CIRCUIT 4



CIRCUIT 5



CIRCUIT 6



CIRCUIT 7

DEPART

20  50 

1'   50 

1' 

6 ROUNDS

TFFIT COACHING WWW.TFFITCOACHING.COM

CIRCUIT 8

DEPART

20  15 

1'   50 


20   



6 ROUNDS




TFFIT COACHING WWW.TFFITCOACHING.COM

CIRCUIT 9

DEPART

100  30 

1'   50 

40   

6 ROUNDS

TFFIT COACHING WWW.TFFITCOACHING.COM



DEPART

100 30

1' 50

40

6 ROUNDS

WWW.TFITCOACHING.COM

CIRCUIT 10

DEPART

20 30

40 30

20

6 ROUNDS

WWW.TFITCOACHING.COM

CIRCUIT 11

DEPART

40 30

40 30

20

6 ROUNDS

WWW.TFITCOACHING.COM

CIRCUIT 12



CIRCUIT 13

300

TFIT COACHING

**MAXIMUM DE REPETITIONS EN 300 SECONDES
PUIS PASSER A L'EXERCICE SUIVANT**

WWW.TFITCOACHING.COM

CIRCUIT 14

300

TFIT COACHING

**MAXIMUM DE REPETITIONS EN 300 SECONDES
PUIS PASSER A L'EXERCICE SUIVANT**

WWW.TFITCOACHING.COM

CIRCUIT 15

300

TFIT COACHING

**MAXIMUM DE REPETITIONS EN 300 SECONDES
PUIS PASSER A L'EXERCICE SUIVANT**

WWW.TFITCOACHING.COM

1000

FAIRE 20 REPETITIONS PUIS PASSER AU SUIVANT
JUSQUA FAIRE 1000 REPETITIONS

1  **2**  **3**  **4**  **5** 

TFFIT COACHING



WWW.TFFITCOACHING.COM

CIRCUIT 16

1000

FAIRE 20 REPETITIONS PUIS PASSER AU SUIVANT
JUSQUA FAIRE 1000 REPETITIONS

1  **2**  **3**  **4**  **5** 

TFFIT COACHING



WWW.TFFITCOACHING.COM

CIRCUIT 17

40  **30** 

20  **30** 

40 

8 ROUNDS

TFFIT COACHING

WWW.TFFITCOACHING.COM

CIRCUIT 18



ALIMENTATION A SUIVRE

SE PRÉPARER POUR L'ÉTÉ

PETIT DEJEUNER

2 TARTINES DE PAIN COMPLET AVEC :
PURÉE D'AVOCAT
1 TRANCHE DE BACON
1 COEUF AU PLAT
1 FRUIT AU CHOIX
1 THÉ VERT

2 ŒUFS AU PLAT
1 TRANCHE DE JAMBON DE BOUCHERIE
1 TRANCHE DE PAIN COMPLET BEURRÉE
1 FRUIT AU CHOIX
1 THÉ VERT

MÉLANGER / MIXER / FAIRE CUIRE :
30G DE FLOCONS D'AVOINE
2 ŒUFS
10 AMANDES
1 CAS DE LAIT DE COCO
1 CAS DE CONFITURE
1 FRUIT AU CHOIX
1 THÉ VERT

DEJEUNER

200G DE PATATES DOUCES
150G DE VIANDE ROUGE
AVEC ½ Gousse d'ail
150G DE BROCOLIS
1 CAS D'HUILE DE LIN

60G DE TAGLIATELLE
125G DE SAUMON
3 CAS DE CRÈME FRAÎCHE
POUR FAIRE LA SAUCE AU SAUMON
150G DE HARICOTS VERTS
1 CAS D'HUILE DE LIN

200G DE FRITES DE PATATE DOUCE
150G DE STEAK DE VIANDE ROUGE
1 ŒUF CUIT, POSÉ SUR LE STEAK
200G DE SALADE VERTE
AU CHOIX AVEC ASSAISONNEMENT AU CHOIX

SOUPER

150G DE FILET DE PLIE
1 QUARTIER DE CITRON
100G DE POMMES DE TERRE RISSOLÉES
150G DE HARICOTS VERTS

60G DE SEMOULE
+ 1 CAS DE SAUCE TOMATE
150G DE POIVRONS
2 ŒUFS BROUILLÉS
1 CAS D'HUILE DE NOIX

60G DE PÂTES À L'ÉPEAUTRE
150G D'ÉMINCÉS DE POULET AVEC ÉPICES
SAUCE CHAMPIGNONS :
2 CHAMPIGNONS DE PARIS
2 CAS DE CRÈME FRAÎCHE 20%
SEL/POIVRE
1 CAS D'HUILE DE LIN

COLLATIONS MATIN ET APRES-MIDI

1 POMME BIO
10 NOIX DU BRÉSIL
1 CARRÉ DE CHOCOLAT NOIR

1 BANANE
10 NOIX DE GRENOBLE
15G DE RAISINS SECS

1 PÊCHE
15G DE NOIX DE CAJOU
1 CARRÉ DE CHOCOLAT NOIR

Tu veux aller plus loin ?

Réserve ton coaching en m'envoyant un mail à :

tfitcoaching@gmail.com

A très vite !

