

# Le Programme

# Ventre Plat

# Express 3

La méthode unique au monde pour  
Perdre 3 Kilos de graisse abdominale,  
Et sculpter tes abdos...  
En 7 jours - Garanti.

# Premier Pas

## Le pouvoir de l'effet de Postcombustion

Dans seulement 7 jours, tu vas être plus mince de 3 kilos au niveau du ventre. Ton ventre va se tonifier et se raffermir. Tes pectoraux vont se bomber, tes bras vont grossir et l'ensemble de ton corps va se découper. Attends-toi à être surpris des compliments que tu vas probablement recevoir!

Et si tu poursuis dans le programme ***Abdos en Accélééré*** ensuite, tu vas perdre jusqu'à 16 Kilos de graisse abdominale et tu vas sculpter tes abdos en 90 jours - Garanti. Sans parler du fait que tes muscles vont grossir et se découper (Pectoraux, Bras, épaules). Excitant, pas vrai!

Ce programme est unique au monde, car il est à **la fine pointe de la recherche scientifique** dans le domaine de la perte de graisse. J'ai étudié l'effet de postcombustion pendant des années, et je ai conçu ce programme pour transformer ton corps en fornaise à graisse – Tout ça grâce au pouvoir de l'effet de postcombustion. Ton métabolisme va s'accélérer et brûler tes graisses pour toi, même pendant que tu vas dormir.

## Habitude de nutrition

Tu dois *absolument* respecter l'habitude de nutrition que tu as apprise hier. En la respectant à la lettre, tu vas voir ta graisse abdominale fondre à une vitesse incroyable. (Respectes-là absolument, sinon tu ne perdras pas de ventre.)

## Équipements

Ce programme est spécifiquement conçu pour brûler tes graisses abdominales plus vite que n'importe quel autre programme avec des machines ou des équipements complexes (Comme ce que 99% des gens font en salle). Et c'est pareil pour la Formule **Abdos en accéléré**. Mais si tu es déjà prêt à investir dans de l'équipement, je te recommandes de ne dépenser que sur ça :

1. Une ou deux paires d'haltères (Je commencerais avec des 8Kg (15Lbs) et des 15Kg (30Lbs))
2. Une barre de traction pour cadre de porte
3. Un banc plat

Tu n'en as pas BESOIN, mais c'est un excellent ajout si tu veux prendre du muscle plus vite. Et c'est presque donné quand tu prends le temps de regarder les annonces classées (Kijiji, Craiglists...)

## Exercices en circuit

Dans les programmes, tu vas voir devant chaque exercice une lettre suivie d'un chiffre. Quand tu as la même lettre sur une suite d'exercices (Ex. A1, A2, A3), ça veut dire que c'est un circuit : tu enchaînes les exercices une à la suite de l'autre sans pause, et tu te reposes à la fin (Temps prescrit).

## Exercices en station

S'il n'y a pas de même lettre qui se suit (Ex. A1, B1, C1), ça veut dire que c'est en stations séparées. Tu completes toutes les séries du premier exercice, avant de passer à l'autre.

## Séries « À l'échec »

Quand tu vois « à l'échec » dans la colonne de répétitions, ça veut dire que tu dois faire des répétitions jusqu'à ce que le muscle soit à l'échec. Vois ça comme ça : Si je te donnais 100,000\$ pour faire une autre répétition, tu pourrais la faire? Si oui, tu n'es pas encore à l'échec.

## Calendrier d'entraînement

Dans les 7 prochains jours, tu vas pouvoir faire un nouvel entraînement par jour. Chaque entraînement prend moins de 30 minutes, et si tu veux perdre 3 Kilos de ventre, tu ne dois pas en manquer un.



### Entraînement de survie (5 mins)

Pas d'excuses! Ça peut arriver que tu n'aies EXCEPTIONNELLEMENT pas le temps pour ton entraînement de 20-30 minutes normal (Ça nous arrive à tous, des journées comme ça). Mais je veux absolument que tu fasses cet entraînement de 5 minutes. Imprime-le juste au cas où!

Laisse-le au bureau pour le faire entre deux réunions, ou dans ta voiture pour le faire sur le bord de la route entre le travail et les enfants à la garderie (sans blagues).

À demain!  
**Coach Maxence**

# Jour 1

Type d'entraînement : Intervalles Postcombustion

Objectif : Accélérer ton métabolisme et brûler tes graisses

[Cliques ici](#) pour regarder la vidéo

## Instructions

Fais 30 secondes d'activité « all-out », suivies de 30-40s d'activité modérée. « All-out » veut dire qu'après les 30 secondes, tu ne pourrais pas continuer. « Modéré » veut dire que tu pourrais en faire sans arrêt pendant 5-10 minutes.

Utilise un compteur par intervalles qui sonne. Tapes « interval timer » sur google pour en avoir un pour téléphone intelligent, ou achètes un « [Gym Boss](#) » comme moi, pour 20\$.

## Suggestions

1. Course
2. Natation
3. Vélo (Stationnaire ou non)
4. Rameur

# Jour 2

Type d'entraînement : Mini-Circuits PostCombustion

Objectif : Accélérer ton métabolisme et bâtir du muscle

Équipement : Compteur par intervalles, Serviette.

[Cliques ici](#) pour regarder la vidéo

<b>Exercice</b>	<b>Réps.</b>	<b>Repos</b>	<b>Séries</b>	<b>Poids</b>
A1 - Squats	15			.....
A2 - Fentes, Pas Alternées vers l'arrière	8 ch.			.....
A3 - Relevés de bassin	20	60s	3-5	.....
<hr/>				
B1 - Hyper Extension "Super Man"	10 (Tenir 3s)			.....
B2 - Rowing Buste Penché avec Serviette*	10			.....
B3 - Prone Cobra	15	60s	3	.....
<hr/>				
C1 - Pompe – Main droite surélevée	10			.....
C2 - Pompe – Main gauche surélevée	10			.....
C3 - Répulsions sur un banc	À l'échec	60s	3	.....

\*Mets le Max. de tension

# Jour 3

Type d'entraînement : Circuit PostCombustion

Objectif : Brûler tes graisses abdominales et sculpter tes abdos

Équipement : Serviette, compteur par intervalles.

[Cliques ici](#) pour regarder la vidéo.

<b>Exercice</b>	<b>Réps.</b>	<b>Repos</b>	<b>Séries</b>	<b>Poids</b>
A1 - Squats Combo Rowing Serviette	15			.....
A2 - Prone Cobra	15			.....
A3 - Pompe Spiderman	10			.....
A4 - Fente, Pas alterné vers l'avant	8 ch.			.....
A5 - Pompe diamant	À l'échec	60s	3-4	.....
<hr/>				
B1 - Mountain Climbers	20*			.....
B2 - Descente de jambe en 5 secondes	5			.....
B3 - Bicyclette	30s	30s	3	.....

\* Une répétition de Mountain Climber compte pour « 1,2,3,4 » enjambées

# Jour 4

Type d'entraînement : Activité basse intensité Ou Intervalles Postcombustion.

Objectif : Accélérer ton métabolisme et brûler tes graisses abdominales

[Cliques ici](#) pour regarder la vidéo

## Tes options pour aujourd'hui

Aujourd'hui, tu as deux options. Si tu te sens d'attaque, répètes le jour 1 (Ça va t'aider à perdre du gras plus vite). Si tu te sens fatigué et que tu as besoin de récupérer, fais l'entraînement d'aujourd'hui.

## Instructions

Pour l'entraînement d'aujourd'hui, fais 30 minutes de marche ou de vélo, à basse intensité et en continu.

**Note :** *Je sais que je t'ai dis que c'est « mal », mais ça c'est quand tu ne fais QUE ça, et que tu n'utilises pas le petit truc que je vais te suggérer maintenant pour « tricher » tes hormones et brûler ta graisse sans effort.*

## Suggestions

1. Pour « tricher tes hormones », et taper directement dans tes réserves de gras : Fais cet exercice le matin, avant de manger quoi que ce soit. **Bonus brûleur de graisse:** Bois un thé vert avant l'exercice.

2. Fais n'importe quelle activité, pour autant que tu bouges et que tu aimes ça. Je suggère :

- Marche (Livre audio ou Musique sur Ipod)
- Vélo (Stationnaire ou extérieur)
- Natation
- Rameur

# Jour 5

Type d'entraînement : Mini-Circuits Postcombustion

Objectif : Accélérer ton métabolisme et Grossir tes muscles

Équipement : Serviette OU élastique OU haltères OU barre à tractions pour portes.

[Cliques ici](#) pour regarder la vidéo

<b>Exercice</b>	<b>Réps.</b>	<b>Repos</b>	<b>Séries</b>	<b>Poids</b>
A1 - Squat	20			.....
A2 - Fente, Pas alterné vers l'arrière	12 ch.			.....
A3 - Relevé de bassin	30	60s	3	.....
<hr/>				
B1 - Rowing Buste Penché, Serviette	15			.....
B2 - Extension du dos Couchée	15			.....
B3 - Tractions verticales*	À l'échec	60s	3	.....
<hr/>				
C1 - Répulsions sur un banc	10			.....
C2 - Close Grip Push-Ups	10			.....
C3 - Pompes Prise large	À l'échec	60s	3	.....

\*Si pas de barre à tractions à la maison, vas dans un parc. Sinon, remplace par des Prone Cobras (Comme dans le [jour 3](#)).

# Jour 6

Type d'entraînement : Circuit Postcombustion

Objectif : Brûler tes graisses abdominales et sculpter tes abdominaux

Équipement : Compteur par intervalles, banc d'entraînement ou chaise.

[Cliques ici](#) pour regarder la vidéo

<b>Exercice</b>	<b>Réps.</b>	<b>Repos</b>	<b>Séries</b>	<b>Poids</b>
A1 - Montées sur Banc (Jambe gauche)	30s	15s		.....
A1 - Montées sur Banc (Jame gauche)	30s	15s		
A2 - Fentes alternées, pas vers l'avant	30s	15s		.....
A3 - Hyper Extensions "Super Man"	30s (Maintien)	15s		.....
A4 - Squats	30s	15s		.....
A5 - Pompes Puissance *	30s	15s		.....
A6 - "Super" Planche	30s	15s	2-4	.....

\* Descends en 3 secondes et remontes en explosif (Rapidement). Si tu es capable, fais des pompes en tapant des mains. Lorsque tu n'es plus capable, termines le 30s en pompes normales.

# Jour 7

Type d'entraînement : Pyramide et Circuit « Abdos d'Acier »

Objectif : Brûler tes graisses abdominales et sculpter tes abdominaux

Équipement : Compteur par intervalles, serviette, objet lourd (Ex. Roche, Cruche d'eau, Haltère, etc)

[Cliques ici](#) pour regarder la vidéo

<b>Exercice</b>	<b>Réps.</b>	<b>Repos</b>	<b>Séries</b>	<b>Poids</b>
A1 - Pompe Prise Large	25	0-30s	1	.....
B1 - Pull-Up (Sinon Hyper Extension "Superman")	50	0-30s	1	.....
C1 - Squat de prisonnier	100	0-30s	1	.....
D1 - Rowing Buste penché	50	0-30s	1	.....
E1 - Pompe Diamant	À l'échec*	0-30s	1	.....
<hr/>				
F1 - « Russian Twists »	30s	15s		.....
F2 - « Loaded straight leg crunches »	30s	15s		.....
F3 - « Dead Bugs »	30s	15s		.....
F4 - Planche	30s	15s	2-4	.....

\*Va à l'échec, prends 20s de pause, va encore à l'échec.

# Entraînement de Survie (5 Mins)

Type d'entraînement : Accélérateur de fonte graisseuse pour les journées en mode survie

Objectif : Déclencher la postcombustion en le moins de temps possible

Équipement : Absolument rien (Pas d'excuses)

Regarder la vidéo : [http://youtu.be/fxm7wnodp\\_E](http://youtu.be/fxm7wnodp_E)

<b>Exercice</b>	<b>Réps.</b>	<b>Repos</b>	<b>Séries</b>	<b>Poids</b>
A1 - " <b>Burpees Bonus</b> ": Pompes/Squats/Sauts	10	0	Jusqu'à	.....
A2 - Fentes transition en sauts	10 tot.	0	100 Réps.	.....
A3 - Mountain Climbers	10	0	Total*	.....

\* Ça veut dire que vous commencez avec A1, vous faites 3 circuits complets, et vous terminez avec une autre série de A1