

mondefisport.com

30 Jours

Pour Réussir

Sport

Santé

Motivation

Confiance en soi



α

ALPHA

By

Mon Défi Sport

Votre
Programme
en ligne

POURQUOI ALPHA EST DIFFERENT DES AUTRES ?

**Parce que Alpha combine
des méthodes de sport
avec du
développement personnel
et du
mentalisme**

Avec ce programme
vous allez :

- 1) Augmenter votre endurance
Cardio**
- 2) Tonifier votre Corps**
- 3) Réaliser 4 séances de sport par
semaine**
- 4) Augmenter votre confiance en
vous & vos capacités sportives**

PASSEZ A L'ACTION MAINTENANT

FELICITATIONS vous êtes l'acteur de votre vie

Etape 1 : L'engagement augmente vos chances de réussite

Engagez-vous dans ce programme face à vos amis ou votre famille. Renforcez ainsi votre volonté de terminer le programme Alpha.

Les réseaux sociaux sont une grande source d'engagement.

Etape 2 : Notez-le dans votre agenda

Commencez dès maintenant à planifier vos séances de sport dans votre agenda grâce au calendrier pas à pas situé en page suivante. Prévoyez 30 Minutes Max par séance.

L'organisation est la clé de votre réussite.

Etape 3 : Votre Mantra pour réussir (ACTION 1)

Vous pouvez copier et coller cette image sur vos réseaux sociaux.

Annoncez haut et fort votre détermination de réussir.

JOUR 1



30 Jours
Pour Réussir

ALPHA
Fitness

Sport & Santé
Motivation
Confiance en soi

Votre Programme en ligne

Calendrier

Votre programme pas à pas

Vous êtes libre de changer les jours de repos en fonction de votre agenda personnel, en conservant l'ordre des séances.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
JOUR 1 & Action 1	ALPHA Test départ	BETA	Repos & Action 2	DELTA	GAMMA Niveau 1 ou 2	Repos & Action 3
GAMMA Niveau 2 ou 3	Repos	BETA	Repos & Action 4	DELTA	KAPPA	Repos
GAMMA Niveau 3 ou 4	Repos & Action 5	BETA	Repos & Action 6	DELTA	LAMBDA	Repos
GAMMA Niveau 4	Repos & Action 2	BETA	Repos	DELTA	SIGMA	Repos & Action 3
Repos	OMEGA Test Final	FIN DU DEFI 30 Jours Annoncez votre réussite	Action 6			

α

ALPHA

**30 JOURS
POUR REUSSIR**

ILS NE SAVAIENT PAS

QUE C'ETAIT

IMPOSSIBLE

ALORS

ILS ONT

REUSSI

Trouvez votre mantra de motivation



Lire des **mantras positifs** pour être plus motivé, voilà une bonne résolution qui apporte son lot de bonne humeur !

Pour que ces mantras soient vraiment efficaces, ils doivent être visibles. Alors, écrivez-les sur des petits papiers et collez-les sur le frigo, au-dessus de votre miroir...

A chaque petite baisse de moral, il vous suffit de lever la tête et de les lire.

A la clef, un vrai **boost de motivation**, un shoot de confiance en soi.

Exemple : Je ne laisserai pas mon esprit freiner mon corps.

Écoutez la séance de Bénédicte
(hypnothérapeute professionnel)
pour trouver votre mantra



Programmez votre cerveau pour la réussite, offrez-vous cette chance.

Appel à l'action

ACTION 1

TEST DE DEPART

MAXIMUM de temps en GAINAGE VENTRAL

Repos de 30 secondes

MAXIMUM de BURPEES en 1 minute

Repos de 30 Secondes

MAXIMUM de SQUATS en 1 minute

Repos de 30 Secondes

MAXIMUM de POMPES en 1 minute

Repos de 30 Secondes

MAXIMUM de SIT UP en 1 minute

Repos de 30 Secondes

MAXIMUM de CROSS CRAWL en 1 minute

Repos de 30 secondes

MAXIMUM de SQUATS JUMP en 1 Minute

ALPHA

Notez vos résultats dans la feuille prévu pour cela.

Notez ici votre Mantra :



Test de départ Jour 2 :

Votre temps en Gainage Ventral :

Nombre de Burpees :

Nombre de Squats :

Nombre de Pompes :

Nombre de Sit Up :

Nombre de Dips :

Nombre de Squats Jump :

Test de fin Jour 30 :

Votre temps en Gainage Ventral :

Nombre de Burpees :

Nombre de Squats :

Nombre de Pompes :

Nombre de Sit Up :

Nombre de Dips :

Nombre de Squats Jump :

TRICEPS et PECTORAUX

DIPS sur une chaise

Réalisez 5 séries de

Niveau 1 : 10 Répétitions

Niveau 2 : 15 Répétitions

Niveau 3 : 20 répétitions

Prenez 40 secondes de repos entre chaque série

POMPES

Sur les genoux ou sur les pieds

Réalisez 5 séries de

Niveau 1 : 10 Répétitions

Niveau 2 : 15 Répétitions

Niveau 3 : 20 répétitions

Prenez 40 secondes de repos
entre chaque série

BETA

L'objectif de cette séance
est d'augmenter votre force.

Pourquoi est-ce important pour vous ?

Pourquoi est-ce important pour vous de finir ce programme ?

Ecrivez sur une feuille, un cahier ou sur votre téléphone les 5 raisons importantes pour vous de :

- Terminer ce programme
- Battre votre propre record au test ALPHA

Cela peut-être aussi vos 5 bénéfices

Pourquoi est-ce important pour vous ?

Ecrire et lire pourquoi vous vous engagez dans ce programme permet de visualiser votre objectif.

Cet exercice augmente de 60% vos chances de réussite

Partagez avec le groupe facebook vos 5 bénéfices.

Appel à l'action

ACTION 2

Relisez ces bénéfices quand vous avez un doute et surtout le jour 23 pour booster votre motivation.

CUISSE AMRAP 12'

Suivez bien le guide

1 répétition de squat

1 répétition de fente jambe droite derrière

1 répétition de squat

1 répétition de fente jambe gauche derrière

Répétez cette série en augmentant d'1 répétition à chaque exercice

C'est à dire

2 squats - 2 fentes à droite

2 squats - 2 fentes à gauche

Etc...

AMRAP 12 Min

Signifie

**Autant de tours que possible pendant
12 Minutes**

DELTA

L'objectif de cette séance est d'augmenter votre force.

GAINAGE

Gainage ventral sur les coudes
Mountain Climber sur les mains
Gainage latéral alterné
Planche Militaire
Gainage latéral alterné
Mountain Climber sur les mains
Gainage ventral sur les coudes

Niveau 1 : 40 / 20

Niveau 2 : 45 / 15

Niveau 3 : 50 / 10

Niveau 4 : 60 / 00

40 / 20 : signifie que vous travaillez pendant 40 secondes et vous prenez 20 secondes de repos.

GAMMA

L'objectif de cette séance est de renforcer vos épaules et vos abdominaux.

Visualise ton Futur toi

Première étape :

Décrivez votre futur vous.

A quoi ressemblez-vous dans 28 jours, dans 6 mois, dans 2 ans.

Notez votre apparence physique, votre confiance en vous, votre mental.

Qui souhaitez-vous devenir ?

Deuxième étape :

Ecrivez une lettre à votre futur vous. Celui ou celle de la fin du programme Alpha.

Le vous qui va battre son record au test final.

Encouragez-le pour le booster

Astuce :

Vous pouvez utiliser ce site internet
<https://www.futureme.org>

Envoyez un mail dans le futur,
à une date précise.
(J+21)

Appel à l'action

ACTION 3

Le Jour 28 du programme sera le jour ou le « toi » du passé va te booster pour le test Alpha Final

Motivation pour faire plus d'exercices

Ecoutez la séance de Bénédicte pour faire plus d'exercice :



Appel à l'action

ACTION 4

CIRCUIT

Haut du Corps

Avec Haltères ou bouteilles
d'eau

**4 Tours de ce circuit soit
16 Minutes**

**PUSH PRESS
L'OISEAU
TRICEPS EXTENSION
BICEPS**

Niveau 1 : 40 / 20

Niveau 2 : 50 / 10

**40 / 20 : signifie que vous travaillez pendant 40
secondes et vous prenez 20 secondes de repos.**

KAPPA

Abdominaux :

3 séries de 30 Cross Crawl

Repos de 30 secondes

L'hypnose pour vous motiver

Ecoutez la séance de Bénédicte
(Hypnothérapeute professionnel)
pour être plus motivé :



Appel à l'action

ACTION 5



Je suis fier de ...

Selon moi, c'est l'exercice de développement personnel le plus difficile à effectuer.

Ecrivez entre 5 phrases en commençant par
Je suis fier de

Et notez quel est votre fierté.

Par exemple :

Je suis fier de ma motivation dans ce programme

Ou

Je suis fier de ma séance GAMMA

Exprimer ses fiertés permet de renforcer la confiance en soi.

Cela permet également de prendre conscience de tous les points positifs que vous avez mis en place.

C'est un exercice difficile, mais j'ai remarqué une augmentation de la motivation de mes clients lorsqu'ils réalisent cet exercice.

Appel à l'action

ACTION 6

Musclez vos Fessiers

2 Séries par exercice

DONKEY KICK jambe droite
DONKEY KICK jambe gauche

BATTEMENT AU SOL 90° jambe droite
BATTEMENT AU SOL 90° jambe gauche

HIP THRUST jambe droite
HIP THRUST jambe gauche

Niveau 1 : 30 répétitions par exercice

Niveau 2 : 40 répétitions par exercice

Niveau 3 : 50 répétitions par exercice

LAMBDA

Abdominaux :

4 Séries de 25 C-Crunch

Repos de 30 secondes

CIRCUIT CARDIO

**Circuit 30 / 30 – Objectif 30 Répétitions
5 Tours soit 30 Minutes**

Squat Jump
Extension Triceps Haltère
Mountain Climber
Fente sautée alternée
Sit Up
Oiseau

30 / 30 signifie que :
Vous réalisez 30 secondes de travail
Et vous prenez 30 secondes de repos

L'objectif est de se rapprocher le plus près possible de 30 répétitions en 30 secondes par exercice.

C'est normal de ne pas atteindre cet objectif de 30 répétitions – Donnez le maximum de vous même

SIGMA

Abdominaux :

20 coudes genou opposé à Droite

20 coudes genou opposé à Droite

TEST FINAL

MAXIMUM de temps en GAINAGE VENTRAL

Repos de 30 secondes

MAXIMUM de BURPEES en 1 minute

Repos de 30 Secondes

MAXIMUM de SQUATS en 1 minute

Repos de 30 Secondes

MAXIMUM de POMPES en 1 minute

Repos de 30 Secondes

MAXIMUM de SIT UP en 1 minute

Repos de 30 Secondes

MAXIMUM de CROSS CRAWL en 1 minute

Repos de 30 secondes

MAXIMUM de SQUATS JUMP en 1 Minute

OMEGA

Notez vos résultats dans
la feuille prévu pour cela.

**FELICITATIONS
POUR**

A large, stylized black Greek letter alpha (α) logo.

**ALPHA
30 JOURS
POUR REUSSIR**

**VOTRE ENGAGEMENT
VOTRE MOTIVATION
ET VOS ACTIONS**

Je suis l'Alpha et l'Omega.
Le début et la fin de ce programme.

Sauf que l'Omega, ne signifie pas l'arrêt du sport
C'est le début de votre nouvelle vie.