

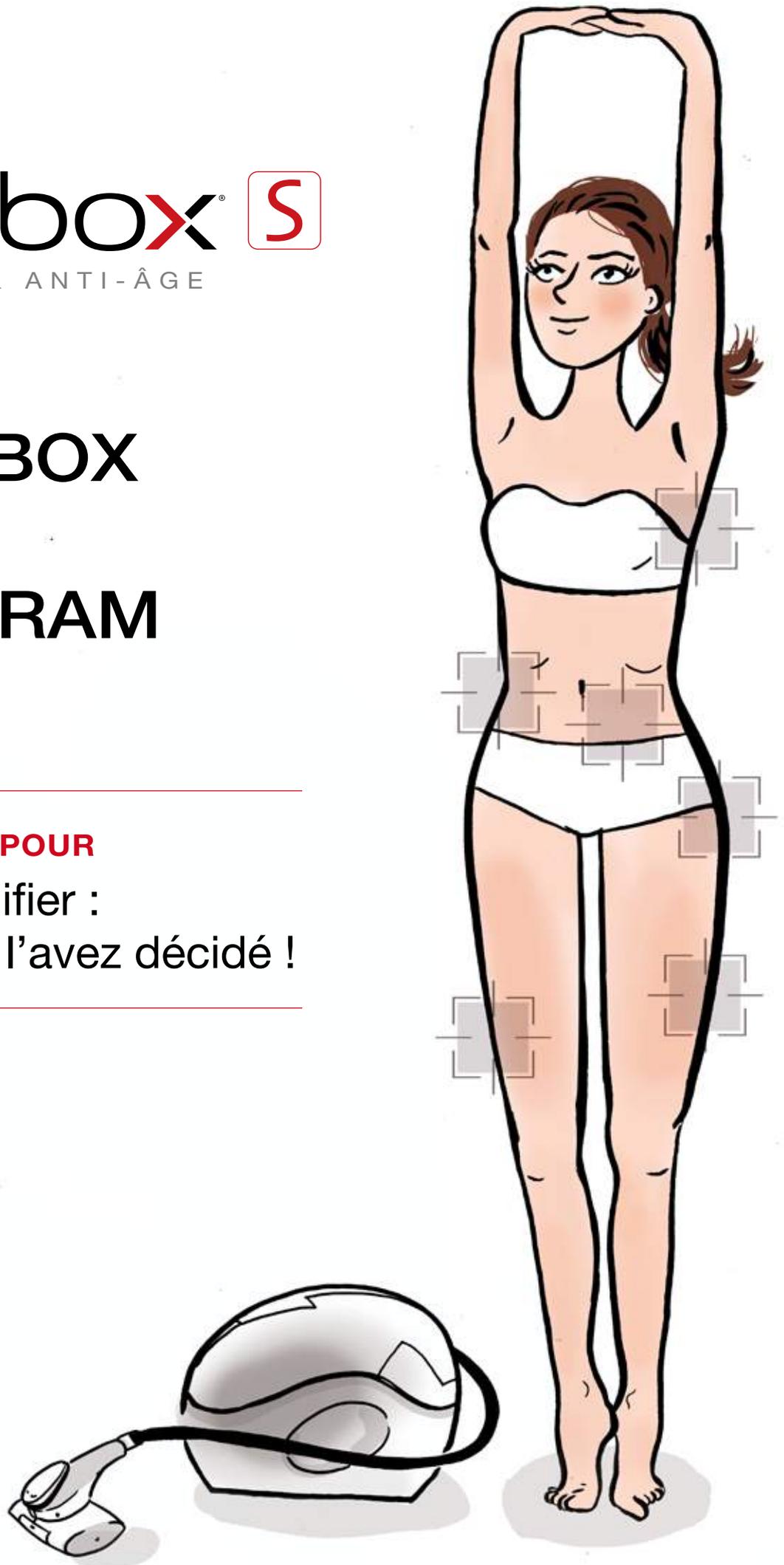
wellbox® 
MINCEUR & ANTI-ÂGE

WELLBOX BIKINI PROGRAM (wbp)

8 SEMAINES POUR

Affiner, tonifier :
là où vous l'avez décidé !

www.wellbox.fr





PRÉSENTATION DU PROGRAMME

AFFINER, TONIFIER :

LÀ OÙ VOUS L'AVEZ DÉCIDÉ !

QUI N'A JAMAIS ENTAMÉ UN RÉGIME DANS LE BUT DE PERDRE DES CUISSSES ET, AU MIEUX A VU SA POITRINE FONDRE ?

POURQUOI UN TEL PHÉNOMÈNE EST-IL SI SOUVENT REMARQUÉ ?

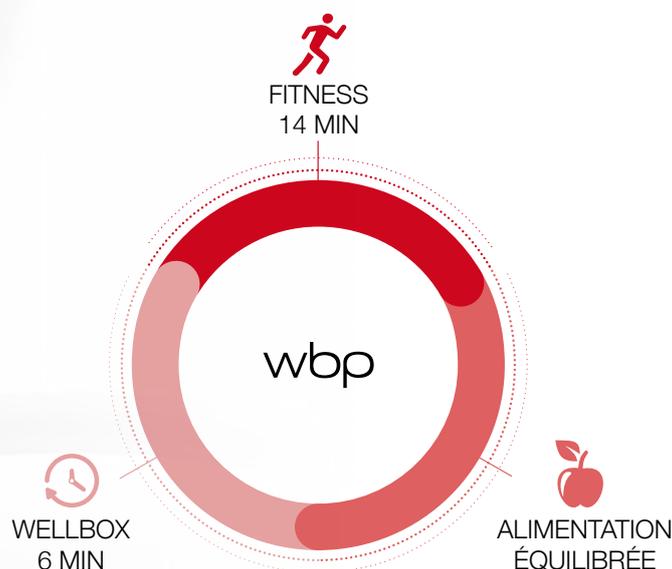
Bien qu'indispensables à une bonne santé & forme ; l'exercice physique ainsi qu'une alimentation équilibrée ne suffisent pas toujours à venir à bout de certaines surcharges graisseuses. En effet, dû à la composition des adipocytes (cellules graisseuses), certaines zones du corps sont plus difficiles à déstocker (la culotte de cheval notamment).

wbp

COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Grâce à sa tête de soin ROLL(3), spécialement dédiée aux zones étendues du corps, Wellbox®[S] permet d'envoyer des stimuli aux cellules graisseuses, pour ainsi relancer le processus de lipolyse (déstockage graisseux).

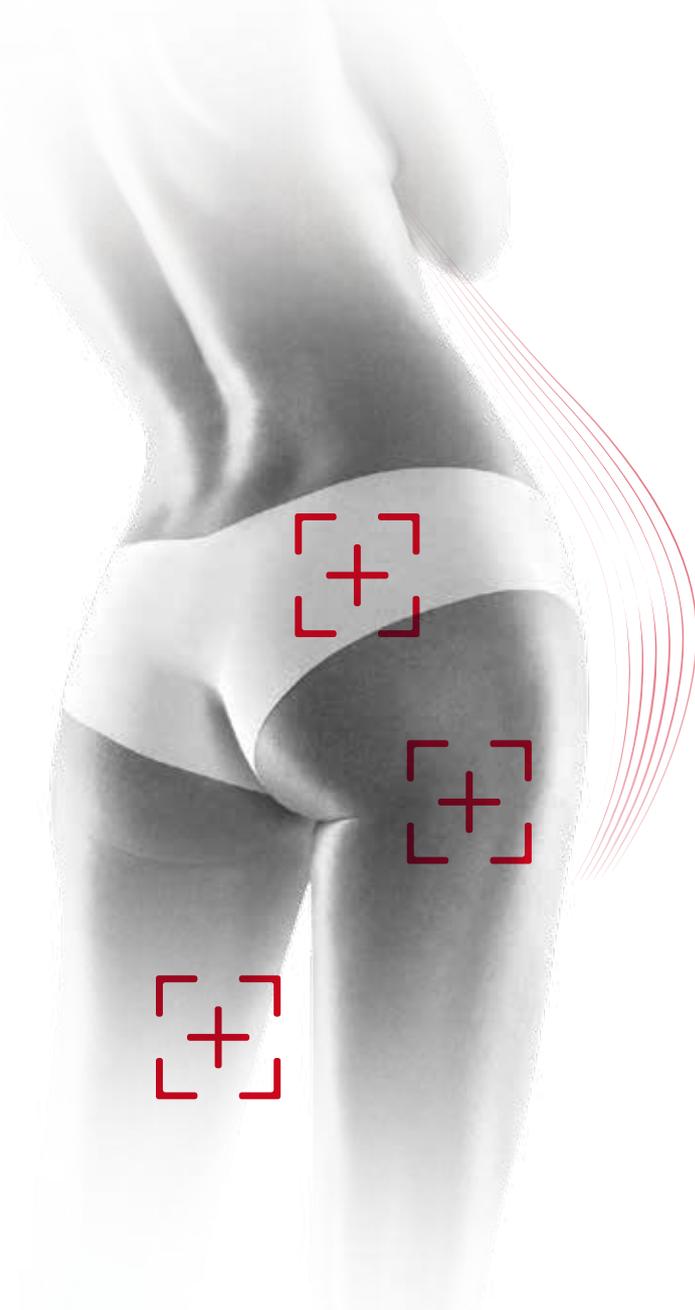
En complément, les 7 mouvements de sport à effectuer, permettent d'accentuer la stimulation cellulaire de Wellbox®[S].



IL EXISTE DEUX PROGRAMMES
SPÉCIALEMENT CONÇUS PAR MORPHOLOGIE :

Le WBP GYNOÏDE :
culotte de cheval, les cuisses et les fesses.

Le WBP ANDROÏDE :
ventre, poignées d'amour et ailes d'ange.



**QUEL
PROGRAMME
VOUS CORRESPOND LE MIEUX ?**

VOUS AVEZ UNE MORPHOLOGIE EN FORME DE «POIRE» :

Fesses et hanches généreuses caractérisent votre silhouette. Une tendance au stockage graisseux sur la culotte de cheval, alors que le haut du corps est plutôt menu. **Optez donc pour le WBP Gynoïde !**

VOUS AVEZ UNE MORPHOLOGIE EN FORME DE «POMME» :

Le bas du corps est mince ; chevilles fines, les mollets et les cuisses ont une belle forme. Les surcharges graisseuses se situent principalement dans le haut du corps : ventre, taille et bras principalement. **Le WBP Androïde est fait pour vous !**

VALIDÉ PAR

JESSICA MELLET

COACH EXPERTE EN TRANSFORMATION PHYSIQUE.



JESSICA, DIPLÔMÉE D'ÉTAT DES MÉTIERS DE LA FORME, EST COACH DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES. CONNUE ET RECONNUE DANS LA PRESSE TÉLÉVISÉE ET ÉCRITE, JESSICA EST L'AUTEUR DE PLUS DE 30 DVD FITNESS. CETTE CHAMPIONNE DE FRANCE DE FITNESS, COMPTE DÉSORMAIS PAS MOINS DE 50 000 ABONNÉS SUR YOUTUBE.





MON PROGRAMME wbp

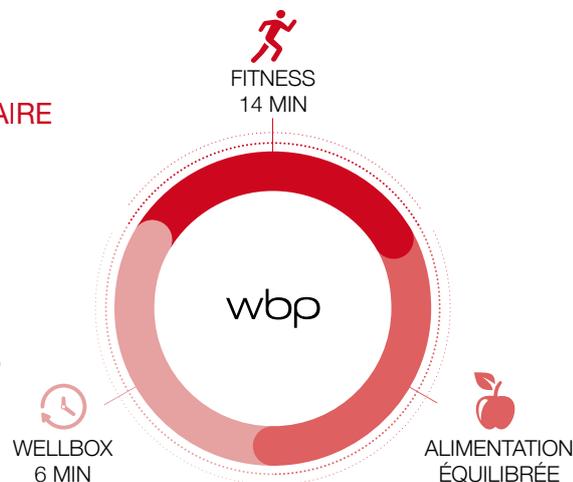
IL S'AGIT D'UN PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DE 8 SEMAINES. **3 SÉANCES HEBDOMADAIRES SONT À FAIRE** (IDÉALEMENT UN JOUR SUR DEUX) :



6 MINUTES DE SOINS WELLBOX® [S]



14 MINUTES D'EXERCICES DE SPORT CIBLÉS, FACILES À RÉALISER CHEZ SOI ET SANS MATÉRIEL



DÉROULEMENT DES SÉANCES

LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENTS SONT COMPOSÉES DE 7 EXERCICES **À RÉPÉTER DEUX FOIS, CONSÉCUTIVEMENT.**

TOUTES LES DEUX SEMAINES, L'INTENSITÉ S'AUGMENTE EN RÉDUISANT PEU À PEU LES TEMPS DE RÉCUPÉRATION.

SEMAINE 1 & 2

30 secondes d'exercices enchainées avec 30 secondes de temps de récupération.

SEMAINE 3 & 4

40 secondes d'exercices enchainées avec 20 secondes de temps de récupération.

SEMAINE 5 & 6

50 secondes d'exercices enchainées avec 10 secondes de temps de récupération

SEMAINE 7 & 8

60 secondes d'exercices sans temps de pause entre les exercices.



TERMINEZ CHAQUE SÉANCE PAR QUELQUES MINUTES D'ÉTIREMENTS.





DESCRIPTIF DES EXERCICES

wbp | ANDROÏDE



PLANCHE

Placez vos avant-bras à plat sur le sol, et mettez vos coudes à 90 degrés, et allongez les deux jambes. Maintenir l'alignement épaules, bassin, jambes telle une planche, sans cambrer le bas du dos qui doit rester dans une courbure naturelle. Rentrer le nombril vers la colonne vertébrale et respirer normalement.



BICYCLE ABS

Allongé sur le sol, décoller le haut du dos, menton éloigné de la poitrine. Les mains sont posées de chaque côté de l'arrière de la tête. Ramener les genoux au-dessus des hanches. Puis effectuer un mouvement de pédalo fluide. Le bas du dos ne se décolle pas entièrement du sol, ni ne se plaque.



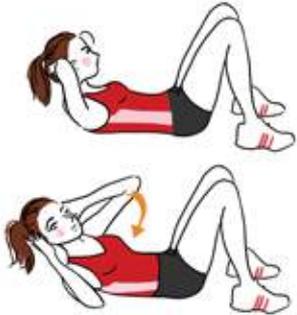
CRUNCH ABS

Allongé sur le sol, décoller le haut du dos, menton éloigné de la poitrine. Les mains sont posées de chaque côté de l'arrière de la tête. Ramener les genoux au-dessus des hanches. Puis effectuer un mouvement de pédalo fluide. Le bas du dos ne se décolle pas entièrement du sol, ni ne se plaque.

COMMANDO

Démarrer en planche. Puis sans basculer les épaules ni les hanches sur les côtés, poser l'avant-bras gauche puis l'avant-bras droit au sol. Maintenir les épaules bien loin des oreilles, les coudes alignés sous les épaules. Tenir deux respirations, puis remonter bras gauche puis bras droit tendu. Alternier ensuite ce circuit.





CRUNCH TWIST

Débuter comme un abdo crunch classique ; jambes fléchies, pieds au sol et buste allongé au sol. Au lieu de faire un mouvement vers l'avant avec le buste, chercher à toucher le genou avec votre coude opposé. Tout en veillant à ce que le bas du dos et les hanches restent fixes.



FROG SIT UP

Allongé sur le dos, les jambes en grenouilles, la tête et les épaules sont relevées ; les bras sont tendus vers l'avant. Veillez à ce que vos lombaires soient collées au sol. Relevez le buste à la verticale en expirant par la bouche, sans prendre d'élan. Redescendez doucement en inspirant sans cogner votre dos, et sans poser la tête.



PLANCHE LATÉRALE

Allongez-vous sur le côté, en vous appuyant sur l'avant-bras droit ou gauche avec votre coude à 90 degrés, placez votre autre main sur la hanche ou le long de votre corps, en vous appuyant sur un pied. Tenez cette position en restant le plus droit possible et en contractant vos abdominaux puis changer de côté.



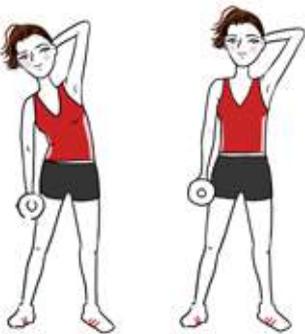
SCISSOR BICYCLE ABS

Le mouvement du haut du corps est similaire à celui d'un CRUNCH TWIST ; coude au genou opposé. Vient s'ajouter à cela un mouvement de ciseaux avec les jambes tendues. Tout en veillant à ce que le bas du dos et les hanches restent fixes.



OBLIQUE V-UPS

Couché au sol, en appui sur une fesse, coude au sol, joindre les deux jambes devant. Puis relevez latéralement les jambes tout en les maintenant jointes. Alternez un côté puis l'autre.



INCLINÉ LATÉRAL

Debout, les jambes légèrement écartées et genoux légèrement fléchis (largeur de bassin, pointes de pieds vers l'extérieur), inclinez le buste en allant chercher le genou avec la main. Pour plus de difficulté, vous pouvez prendre une bouteille d'eau remplie en guise de poids.



ROTATION DU TORSE

Debout, mains sur les hanches ou tenant un bâton sur vos épaules, twistez votre haut du corps d'un côté puis de l'autre. Les fesses sont rentrées, les genoux légèrement fléchis, le nombril aspiré vers la colonne vertébrale. Le bassin et les jambes ne doivent pas bouger.



HALF WRIPERS

Au sol, dos plaqué et bras de part et d'autre du corps. Coller les jambes et les surélever, basculer les jambes jointes à droite, puis à gauche tout en maintenant le dos plaqué au sol.



SUPERMAN STATIQUE

Allongez-vous à plat ventre au sol. Tendez vos jambes et vos bras devant vous. Décollez simultanément vos jambes et votre buste en contractant vos lombaires. Tenez cette position, sans bouger, puis relâchez la contraction.



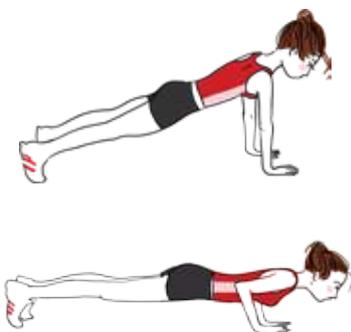
SUPERMAN DYNAMIQUE

Comme pour l'exercice SUPERMAN STATIQUE ; Allongez-vous à plat ventre au sol. Tendez vos jambes et vos bras devant vous. Décollez simultanément vos jambes et votre buste en contractant vos lombaires. En alternant phase de contraction et phase de repos pendant le temps de l'exercice (30/40/50 ou 60 secondes).



BATTEMENT DE JAMBES

Allongé sur le dos, jambes tendues, serrer les genoux et les cuisses l'une contre l'autre. Le dos et les bras sont plaqués au sol. Effectuer ensuite de petits battements de jambes sans décoller le bas du dos.



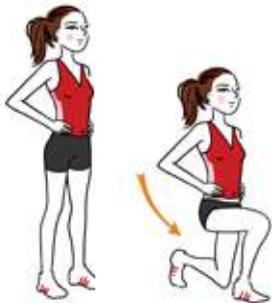
POMPES

Face au sol, les mains écartées, les pieds joints, le dos droit. Fléchir les bras jusqu'à ce que la poitrine touche le sol, sans cambrer les lombaires et gardant les coudes près du torse. Puis revenir à la position de départ, bras tendus. Option plus facile : pompe sur les genoux.



SQUAT

Debout, les jambes ouvertes plus larges que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste est droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant et poussant sur les talons.



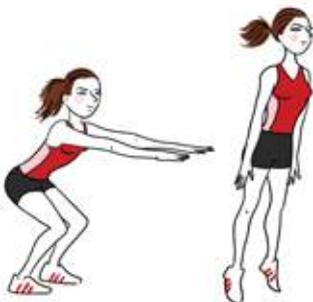
FENTES ALTERNÉES

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et mains sur la taille, faites un grand pas vers l'avant, puis réalisez une flexion de jambes sur un axe vertical, jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant. Le genou plié ne doit pas dépasser votre pointe de pied, et votre jambe arrière est parallèle au sol, tout en mettant le dos droit. Enfin, poussez avec votre jambe afin de revenir à la position de départ puis alterner.



SUMO SQUAT

Debout, jambes très largement écartées, pointes de pieds vers l'extérieur. inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste est droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant et poussant sur les talons.



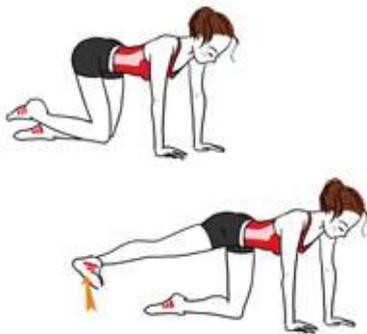
JUMP SQUAT

Debout, les jambes ouvertes plus larges que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste reste droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en donnant une expulsion permettant de sauter et de décoller les pieds du sol. On atterrit en position de squat.



DONKEY KICKS

A quatre pattes au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Maintenir le dos dans une cambrure naturelle, décoller une jambe, parallèle au sol. Les hanches doivent rester en alignement parallèle au sol, ne surtout pas osciller sur les côtés. Ramener le genou vers la poitrine en inspirant, puis expirer en tendant la jambe et ramenant le talon vers le plafond.



DONKEY SIDE KICKS

A quatre pattes au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Maintenir le dos dans une cambrure naturelle puis décoller une jambe sur le côté, parallèle au sol. Les hanches doivent rester en alignement parallèle au sol, ne surtout pas osciller sur les côtés. Ramener le genou vers la poitrine en inspirant, puis expirer en tendant la jambe horizontalement et en ramenant le talon vers le plafond.



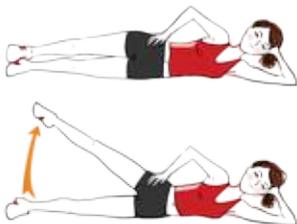
BRIDGE

Allongé sur le dos au sol, ramener les talons près des fessiers, juste sous les genoux. Pousser sur les talons et décoller le bassin du sol en serrant les deux fesses l'une contre l'autre. Maintenir l'alignement poitrine - genoux - bassin le temps de l'exercice.



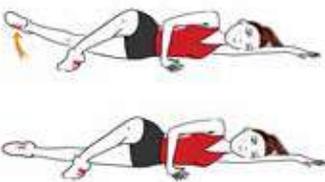
SINGLE LEG BRIDGE

Allongé sur le dos au sol, ramener les talons près des fessiers, juste sous les genoux. En soufflant, passer en position de BRIDGE ; pousser sur les talons et décoller le bassin du sol en serrant les deux fesses l'une contre l'autre. Puis monter une jambe vers le plafond, en la tendant perpendiculairement au sol. Maintenir l'alignement genoux - bassin - épaules sans basculer sur les orteils. Et pousser à fond sur le talon de la jambe au sol pour maintenir l'élévation, puis changer de jambe.



ÉLÉVATION LATÉRALE AU SOL

Couchez vous au sol latéralement, les jambes sont jointes, une main derrière la tête, l'autre sur la hanche. Monter puis descendre lentement la jambe du dessus, sans la poser totalement.



ÉLÉVATION LATÉRALE OPPOSÉE

Couchez vous au sol latéralement, la jambe du dessus chevauche celle du dessous, une main derrière la tête, l'autre sur la hanche. Monter puis descendre lentement la jambe du dessous, sans la poser totalement.



ÉLÉVATION LATÉRALE AVEC ROTATION

Couchez vous au sol latéralement, les jambes sont jointes, une main derrière la tête, l'autre sur la hanche. Maintenir la jambe du dessus en hauteur, puis effectuer des mouvements circulaires avec le pied.



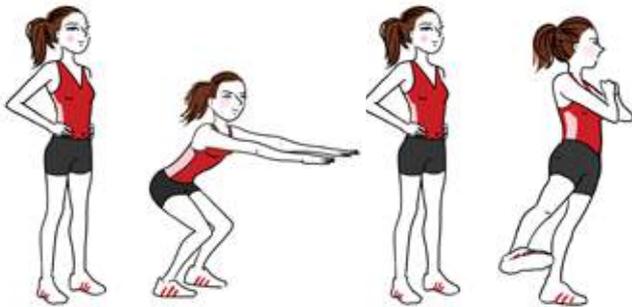
LATERAL SWINGS STRAIGHT LEG

A quatre pattes au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Maintenir le dos dans une cambrure naturelle puis décoller une jambe sur le côté, parallèle au sol. Les hanches doivent rester en alignement parallèle au sol, ne surtout pas osciller sur les côtés. Maintenir la position jambe tendue horizontalement le temps indiqué.



ÉLÉVATION LATÉRALE

Debout, le dos bien droit et les genoux légèrement fléchis, effectuer des abductions de hanche en conservant les pointes de pied orientées vers l'intérieur.



SQUAT JAMBES TENDUES

Effectuer un squat classique, une fois revenu en position de départ (debout, genoux légèrement fléchis), effectuer une abduction de la hanche, puis ramener la jambe. Enchaîner ainsi squat et élévation latérale en alternant la jambe à chaque répétition.





ÉTIREMENT DEBOUT

Debout, jambes collées, bras alignés au dessus de la tête, grandissez vous le plus possible, tout en étirant la colonne vertébrale. Attention cependant à ne pas cambrer le dos. Maintenir la position quelques secondes, puis relâchez.



ÉTIREMENT DU CHAT

Debout, jambes collées, bras le long du corps, épaules enroulées vers l'avant, arrondissez le dos jusqu'à pouvoir toucher vos tibias avec vos mains, ou mieux, vos pieds. Maintenir la position quelques secondes, puis relâchez.



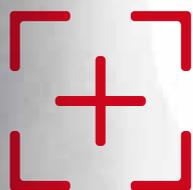
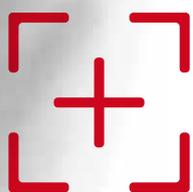
LA PRIÈRE

A genoux, ramenez la poitrine sur les cuisses et chercher l'étirement en allongeant les bras devant la tête. Maintenir la position quelques secondes, puis relâchez.



wbp

ANDROÏDE

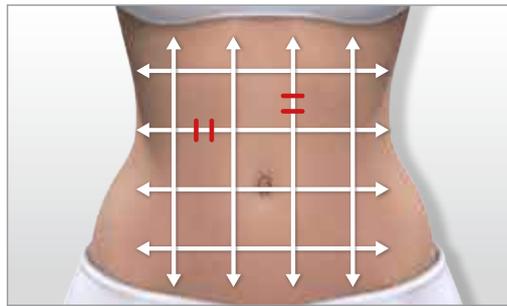
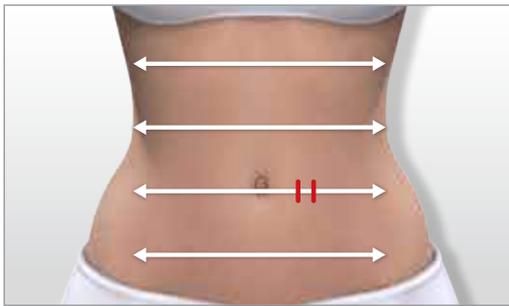




WBP ANDROÏDE SEMAINE 1 & 2

LUNDI : VENTRE

ÉTAPE 1 : SOIN VENTRE PLAT **6min**



ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

30 secondes d'exercices enchaînés avec 30 secondes de temps de récupération.



PLANCHE
30 SECS



BICYCLE ABS
30 SECS



CRUNCH ABS
30 SECS



x 2



COMMANDO
30 SECS



CRUNCH TWIST
30 SECS



FROG SIT UP
30 SECS



SCISSOR BICYCLE
30 SECS

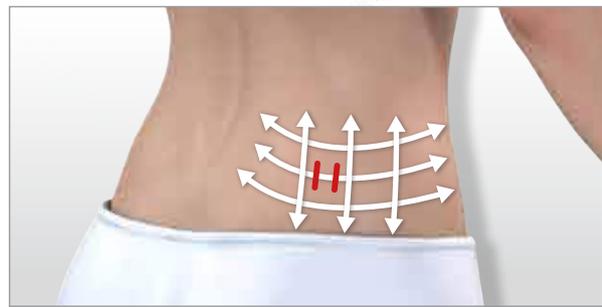




WBP ANDROÏDE SEMAINE 1 & 2

MERCREDI : POIGNÉES D'AMOUR

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI POIGNÉES D'AMOUR **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

30 secondes d'exercices enchainées avec 30 secondes de temps de récupération.



PLANCHE LATÉRALE
30 SECS



INCLINÉ LATÉRAL
30 SECS



ROTATION DU TORSE
30 SECS



BICYCLE ABS
30 SECS



CRUNCH TWIST
30 SECS



OBLIQUE V-UPS
30 SECS



HALF WRIPERS
30 SECS

x 2

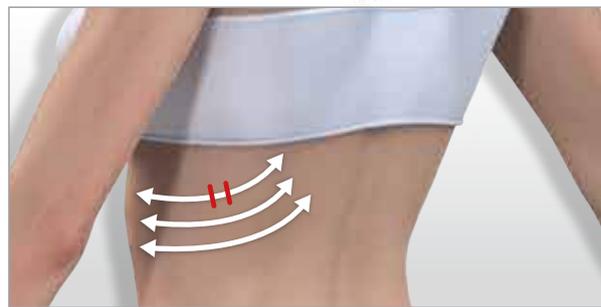
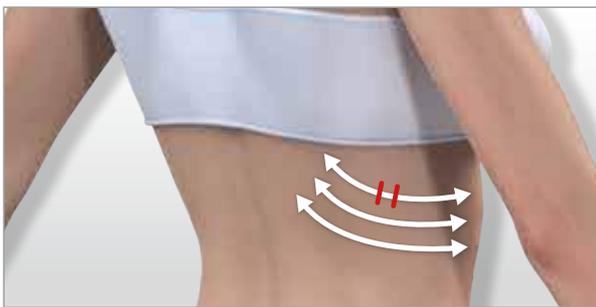


WBP ANDROÏDE

SEMAINE 1 & 2

VENDREDI : AILES D'ANGE

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-AILES D'ANGE **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

30 secondes d'exercices enchainées avec 30 secondes de temps de récupération.



SUPERMAN STATIQUE
30 SECS



BATTEMENT DE JAMBES
30 SECS



POMPES
30 SECS



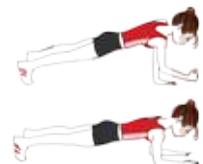
SUPERMAN DYNAMIQUE
30 SECS



CRUNCH TWIST
30 SECS



HALF WRIPERS
30 SECS



COMMANDO
30 SECS

x 2

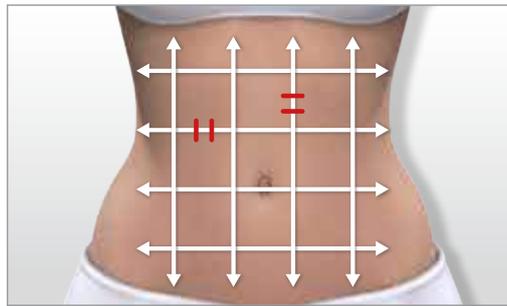
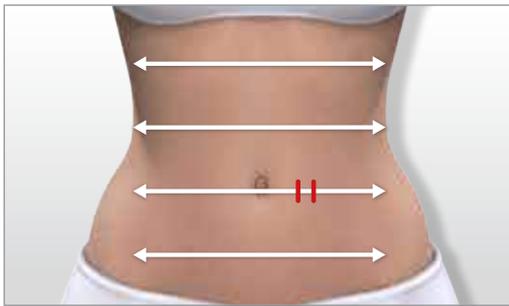


WBP ANDROÏDE

SEMAINE 3 & 4

LUNDI : VENTRE

ÉTAPE 1 : SOIN VENTRE PLAT **6min**



ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

40 secondes d'exercices enchaînés avec 20 secondes de temps de récupération.



BICYCLE ABS
40 SECS



CRUNCH ABS
40 SECS



CRUNCH TWIST
40 SECS



x 2



PLANCHE
40 SECS



COMMANDO
40 SECS



FROG SIT UP
40 SECS



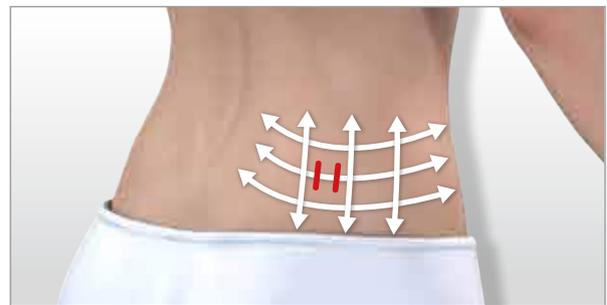
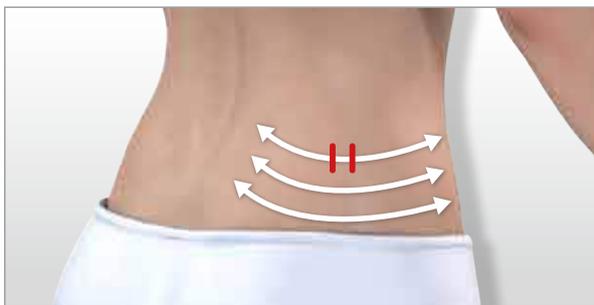
SCISSOR BICYCLE
40 SECS



WBP ANDROÏDE SEMAINE 3 & 4

MERCREDI : POIGNÉES D'AMOUR

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI POIGNÉES D'AMOUR **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

40 secondes d'exercices enchainées avec 20 secondes de temps de récupération.



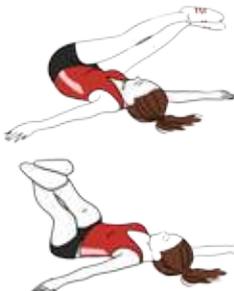
ROTATION DU TORSE
40 SECS



INCLINÉ LATÉRAL
40 SECS



OBLIQUE V-UPS
40 SECS



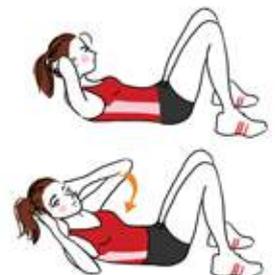
HALF WRIPERS
40 SECS



BICYCLE ABS
40 SECS



PLANCHE LATÉRALE
40 SECS



CRUNCH TWIST
40 SECS

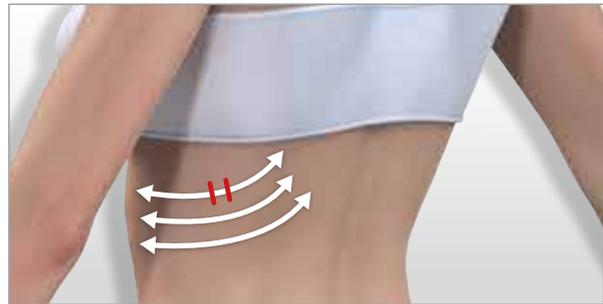
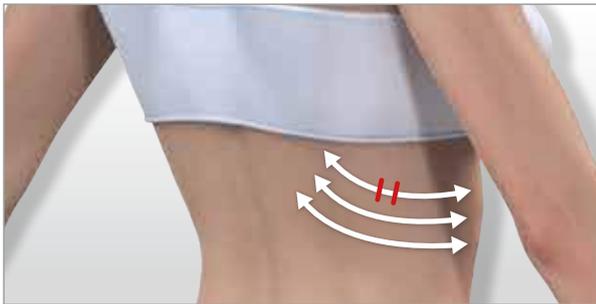
x 2



WBP ANDROÏDE SEMAINE 3 & 4

VENDREDI : AILES D'ANGE

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-AILES D'ANGE **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



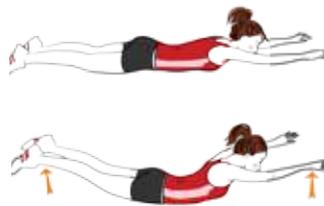
1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

40 secondes d'exercices enchainées avec 20 secondes de temps de récupération.



COMMANDO
40 SECS



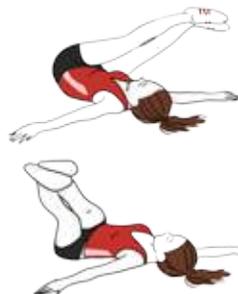
SUPERMAN DYNAMIQUE
40 SECS



POMPES
40 SECS



SUPERMAN STATIQUE
40 SECS



HALF WRIPERS
40 SECS



CRUNCH TWIST
40 SECS



BATTEMENT DE JAMBES
40 SECS

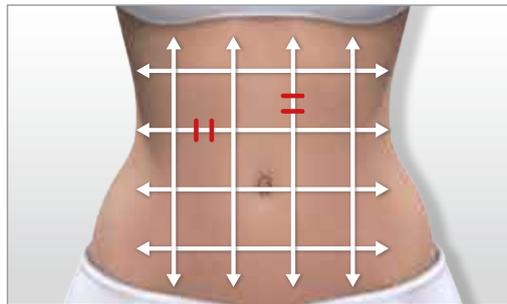
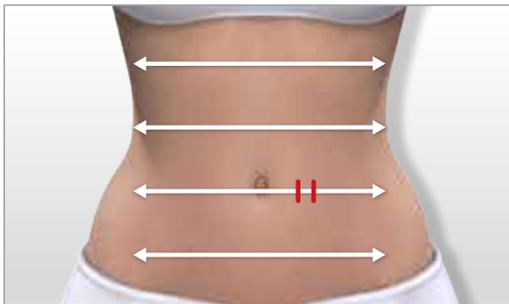
x 2



WBP ANDROÏDE SEMAINE 5 & 6

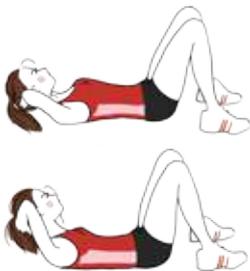
LUNDI : VENTRE

ÉTAPE 1 : SOIN VENTRE PLAT **6min**

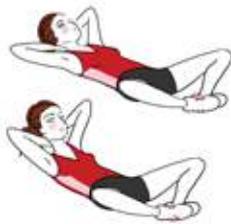


ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

50 secondes d'exercices enchaînés avec 10 secondes de temps de récupération.



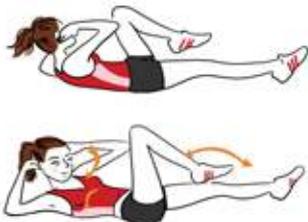
CRUNCH ABS
50 SECS



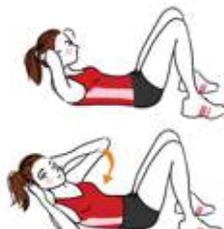
FROG SIT UP
50 SECS



SCISSOR BICYCLE
50 SECS



BICYCLE ABS
50 SECS



CRUNCH TWIST
50 SECS



COMMANDO
50 SECS



PLANCHE
50 SECS

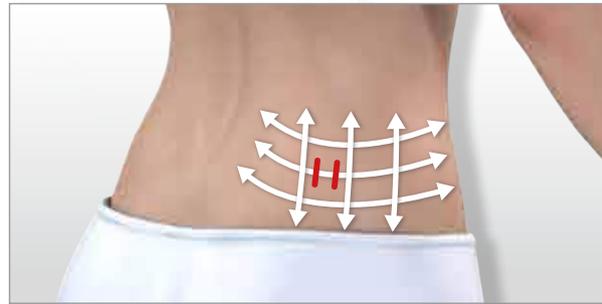
x 2



WBP ANDROÏDE SEMAINE 5 & 6

MERCREDI : POIGNÉES D'AMOUR

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI POIGNÉES D'AMOUR **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



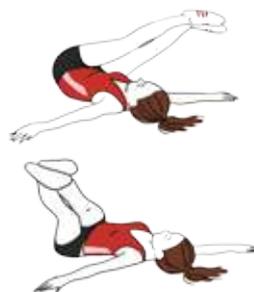
1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

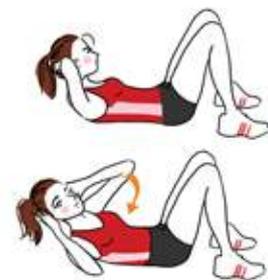
50 secondes d'exercices enchainées avec 10 secondes de temps de récupération.



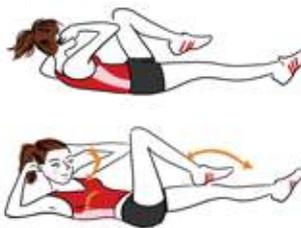
OBLIQUE V-UPS
50 SECS



HALF WRIPERS
50 SECS



CRUNCH TWIST
50 SECS



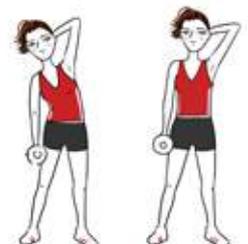
BICYCLE ABS
50 SECS



PLANCHE LATÉRALE
50 SECS



ROTATION DU TORSO
50 SECS



INCLINÉ LATÉRAL
50 SECS

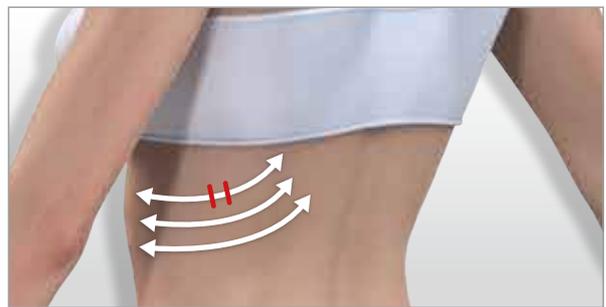
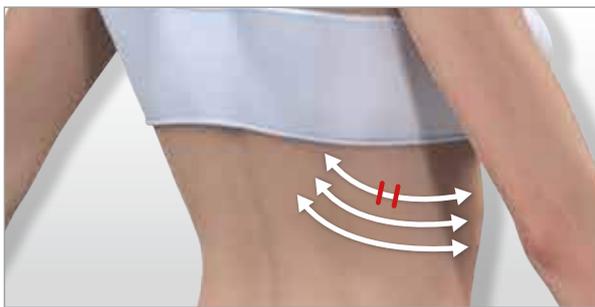
x 2



WBP ANDROÏDE SEMAINE 5 & 6

VENDREDI : AILES D'ANGE

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-AILES D'ANGE **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

50 secondes d'exercices enchaînés avec 10 secondes de temps de récupération.



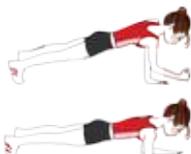
HALF WRIPERS
50 SECS



CRUNCH TWIST
50 SECS



BATTEMENT DE JAMBES
50 SECS



COMMANDO
50 SECS



SUPERMAN DYNAMIQUE
50 SECS



SUPERMAN STATIQUE
50 SECS



POMPES
50 SECS

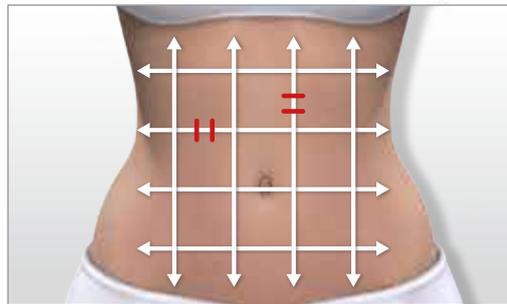
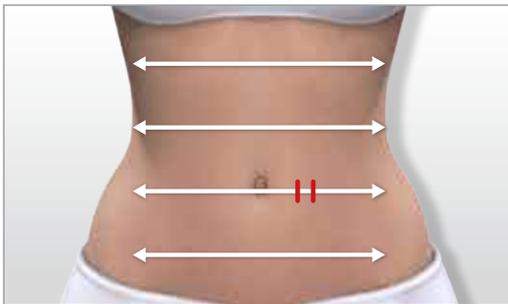
x 2



WBP ANDROÏDE SEMAINE 7 & 8

LUNDI : VENTRE

ÉTAPE 1 : SOIN VENTRE PLAT **6min**



ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

60 secondes d'exercices sans temps de pause entre les exercices.



PLANCHE
60 SECS



BICYCLE ABS
60 SECS



CRUNCH ABS
60 SECS



CRUNCH TWIST
60 SECS



FROG SIT UP
60 SECS



SCISSOR BICYCLE
60 SECS



COMMANDO
60 SECS



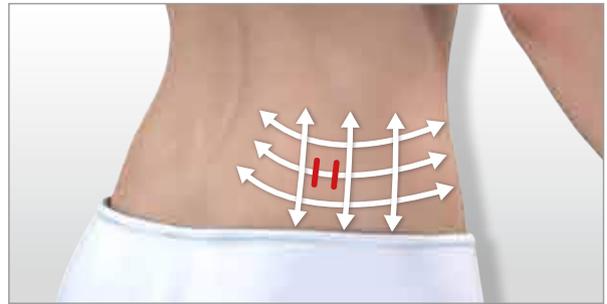
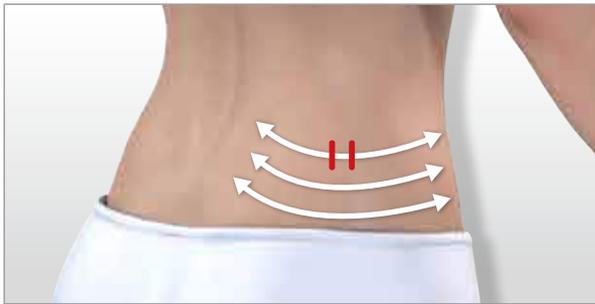
x 2



WBP ANDROÏDE SEMAINE 7 & 8

MERCREDI : POIGNÉES D'AMOUR

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI POIGNÉES D'AMOUR **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

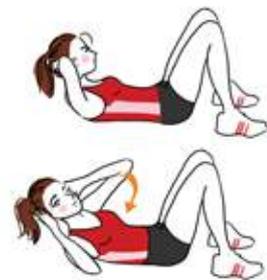
60 secondes d'exercices sans temps de pause entre les exercices.



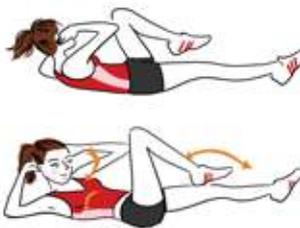
OBLIQUE V-UPS
60 SECS



HALF WRIPERS
60 SECS



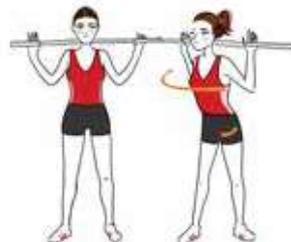
CRUNCH TWIST
60 SECS



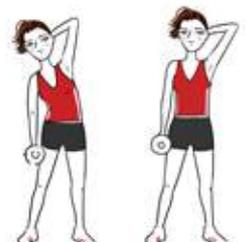
BICYCLE ABS
60 SECS



PLANCHE LATÉRALE
60 SECS



ROTATION DU TORSSE
60 SECS



INCLINÉ LATÉRAL
60 SECS

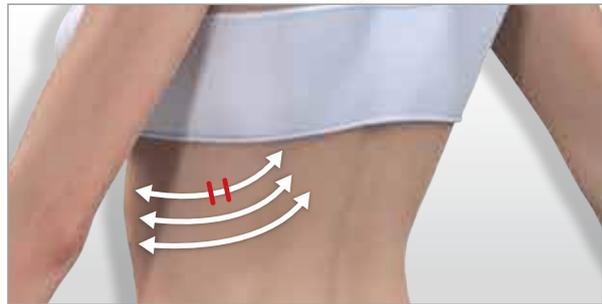
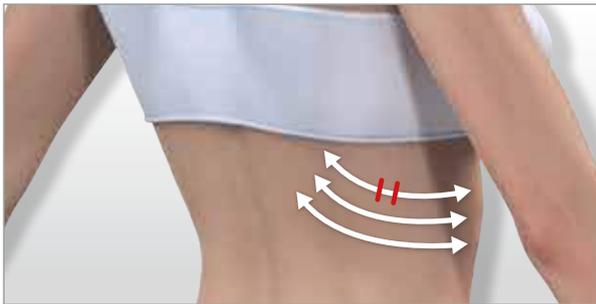
x 2



WBP ANDROÏDE SEMAINE 7 & 8

VENDREDI : AILES D'ANGE

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-AILES D'ANGE **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



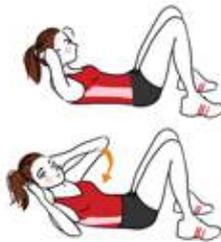
1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

60 secondes d'exercices sans temps de pause entre les exercices.



BATTEMENT DE JAMBES
60 SECS



CRUNCH TWIST
60 SECS



HALF WRIPERS
60 SECS



POMPES
60 SECS



COMMANDO
60 SECS



SUPERMAN STATIQUE
60 SECS



SUPERMAN DYNAMIQUE
60 SECS

x 2



wbp
GYNOÏDE



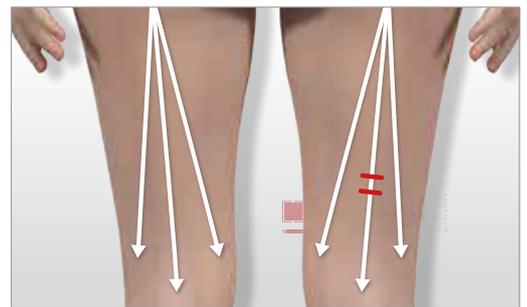
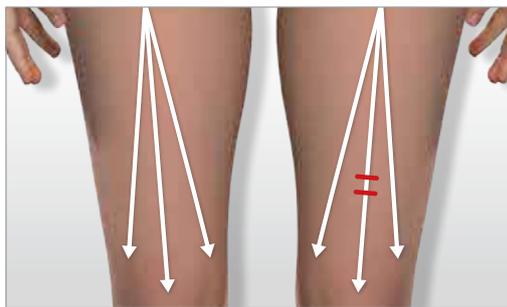
WBP GYNOÏDE SEMAINE 1 & 2

LUNDI : CUISSSES

ÉTAPE 1 : SOIN CUISSSES AFFINÉES **6min**

ÉTAPE 1 :
SOIN
CUISSSES
AFFINÉES

6min



ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

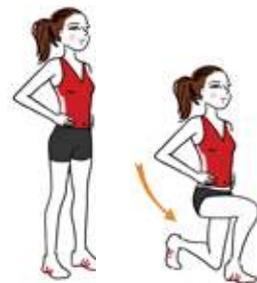
30 secondes d'exercices enchainées avec 30 secondes de temps de récupération.



SQUAT
30 SECS



SUMO SQUAT
30 SECS



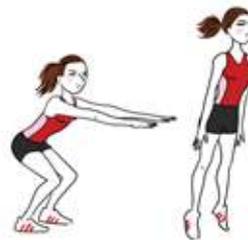
FENTES ALTERNÉES
30 SECS



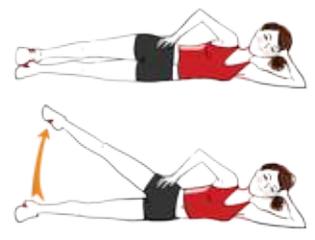
DONKEY SIDE KICKS
30 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
30 SECS



JUMP SQUAT
30 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE AU SOL
30 SECS

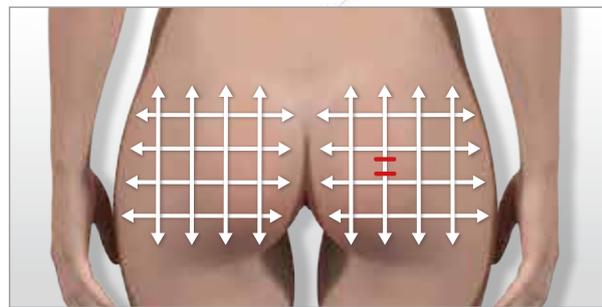
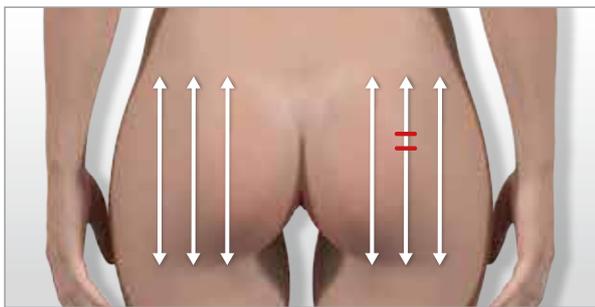
x 2



WBP GYNOÏDE SEMAINE 1 & 2

MERCREDI : FESSES

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-CELLULITE FESSES **6min**



4:00



2:00

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

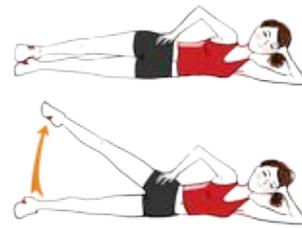
30 secondes d'exercices enchainées avec 30 secondes de temps de récupération.



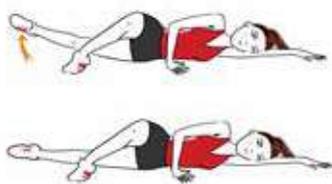
BRIDGE
30 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
30 SECS



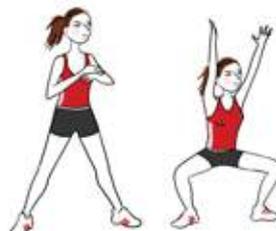
ÉLÉVATION LATÉRALE AU SOL
30 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE OPPOSÉE
30 SECS



SQUAT
30 SECS



SUMO SQUAT
30 SECS



DONKEY KICKS
30 SECS

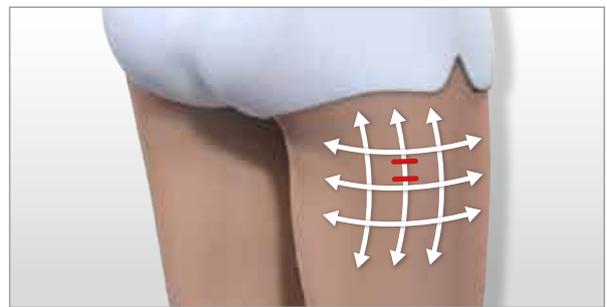
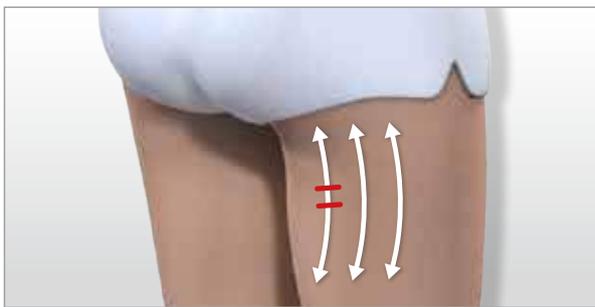
x 2



WBP GYNOÏDE SEMAINE 1 & 2

VENDREDI : CULOTTE DE CHEVAL

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-CULOTTE DE CHEVAL **6min**



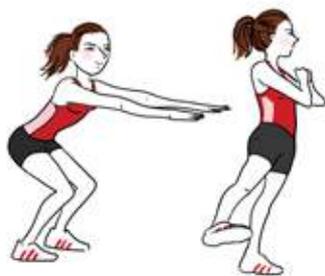
2:00 PAR CÔTÉ



1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

30 secondes d'exercices enchainés avec 30 secondes de temps de récupération.



SQUAT JAMBES TENDUES
30 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
30 SECS



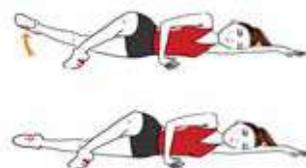
SUMO SQUAT
30 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
30 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
AVEC ROTATION
30 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
OPPOSÉE
30 SECS



LATERAL SWINGS
STRAIGHT LEG
30 SECS

x 2



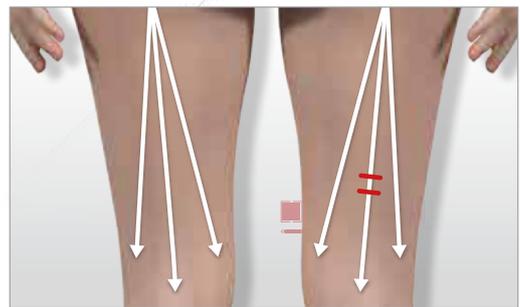
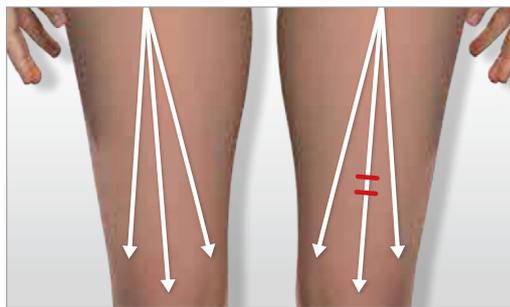
WBP GYNOÏDE SEMAINE 3 & 4

LUNDI : CUISSSES

ÉTAPE 1 : SOIN CUISSSES AFFINÉES **6min**

ÉTAPE 1 :
SOIN
CUISSSES
AFFINÉES

6min



ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

40 secondes d'exercices enchainés avec 20 secondes de temps de récupération.



ÉLÉVATION LATÉRALE AU SOL
40 SECS



DONKEY SIDE KICKS
40 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
40 SECS



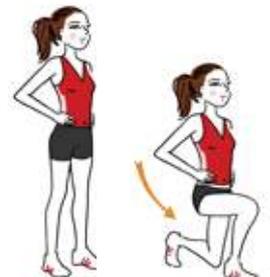
JUMP SQUAT
40 SECS



SQUAT
40 SECS



SUMO SQUAT
40 SECS



FENTE ALTERNÉE
40 SECS

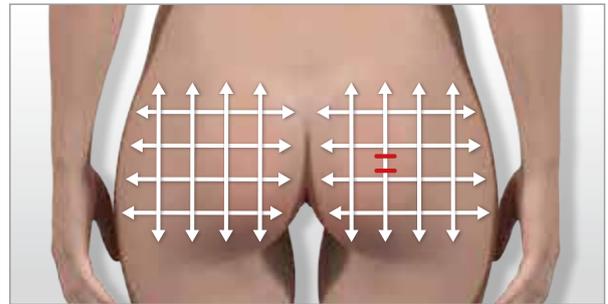
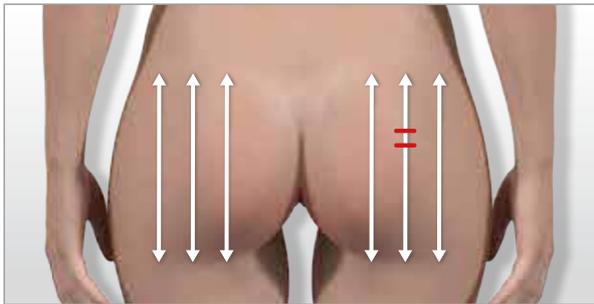
x 2



WBP GYNOÏDE SEMAINE 3 & 4

MERCREDI : FESSES

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-CELLULITE FESSES **6min**



4:00



2:00

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

40 secondes d'exercices enchainés avec 20 secondes de temps de récupération.



SUMO SQUAT
40 SECS



SQUAT
40 SECS



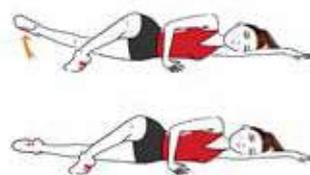
DONKEY KICKS
40 SECS



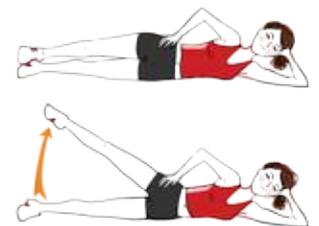
BRIDGE
40 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
40 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
AU SOL
40 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
OPPOSÉE
40 SECS

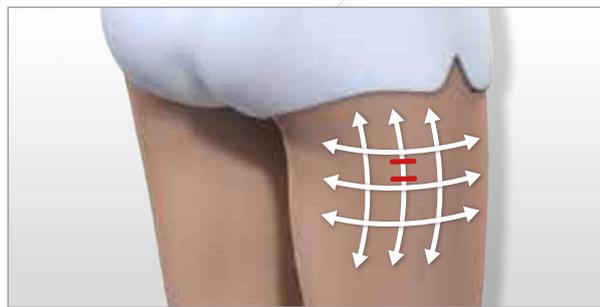
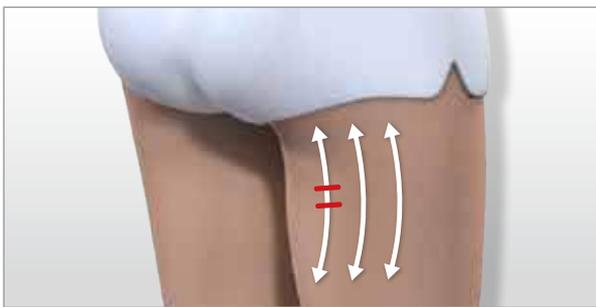
x 2



WBP GYNOÏDE SEMAINE 3 & 4

VENDREDI : CULOTTE DE CHEVAL

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-CULOTTE DE CHEVAL **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

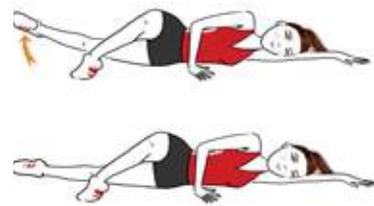
40 secondes d'exercices enchainées avec 20 secondes de temps de récupération.



ÉLÉVATION LATÉRALE
AVEC ROTATION
40 SECS



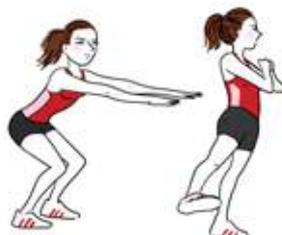
LATERAL SWINGS
STRAIGHT LEG
40 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
OPPOSÉE
40 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
40 SECS



SQUAT JAMBES TENDUES
40 SECS



SUMO SQUAT
40 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
40 SECS

x 2



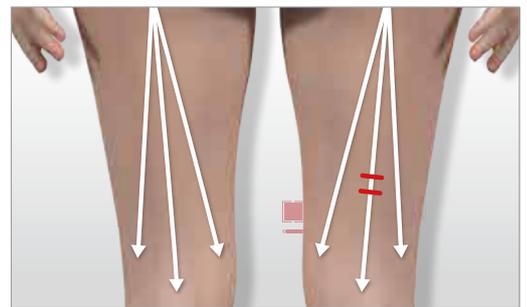
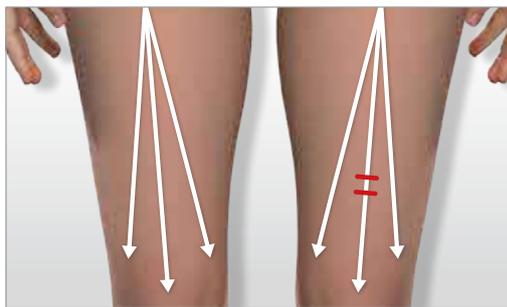
WBP GYNOÏDE SEMAINE 5 & 6

LUNDI : CUISSSES

ÉTAPE 1 : SOIN CUISSSES AFFINÉES **6min**

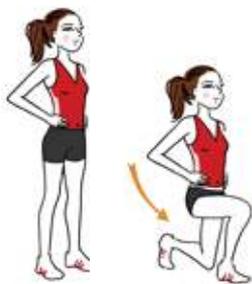
ÉTAPE 1 :
SOIN
CUISSSES
AFFINÉES

6min



ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

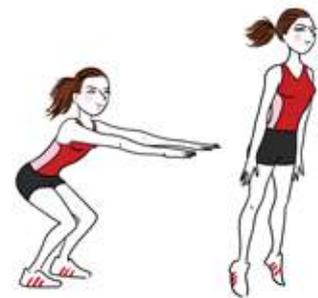
50 secondes d'exercices enchaînés avec 10 secondes de temps de récupération.



FENTE ALTERNÉE
50 SECS



SQUAT
50 SECS



JUMP SQUAT
50 SECS



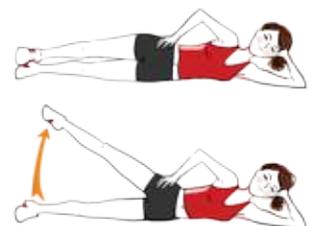
SUMO SQUAT
50 SECS



DONKEY SIDE KICKS
50 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
50 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE AU SOL
50 SECS

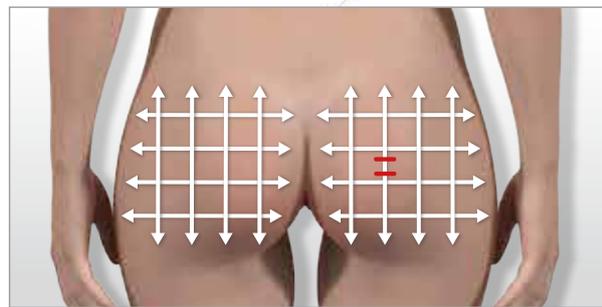
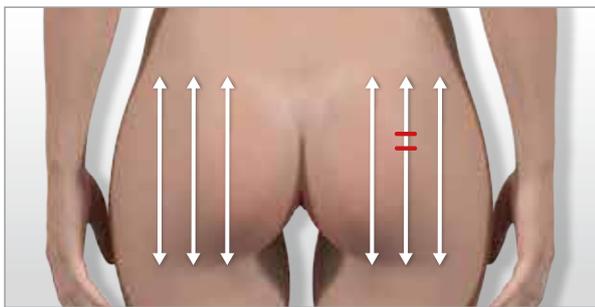
x 2



WBP GYNOÏDE SEMAINE 5 & 6

MERCREDI : FESSES

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-CELLULITE FESSES **6min**



ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

50 secondes d'exercices enchainées avec 10 secondes de temps de récupération.



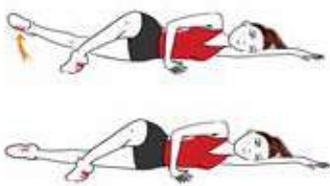
DONKEY KICKS
50 SECS



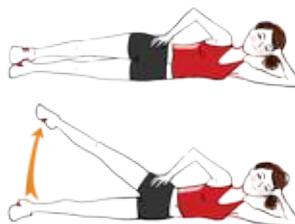
SINGLE LEG BRIDGE
50 SECS



BRIDGE
50 SECS



ÉLÉVATION
LATÉRALE OPPOSÉE
50 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE AU SOL
50 SECS



SQUAT
50 SECS



SUMO SQUAT
50 SECS

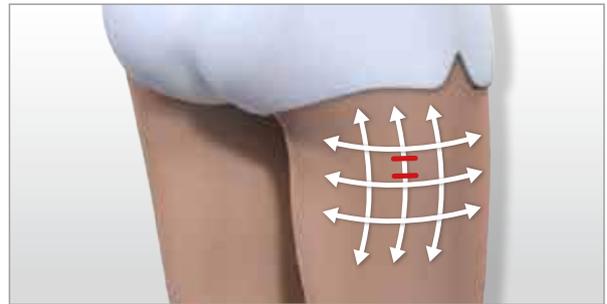
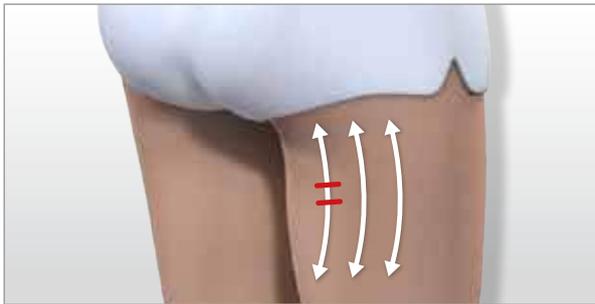
x 2



WBP GYNOÏDE SEMAINE 5 & 6

VENDREDI : CULOTTE DE CHEVAL

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-CULOTTE DE CHEVAL **6min**



2:00 PAR CÔTÉ



1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

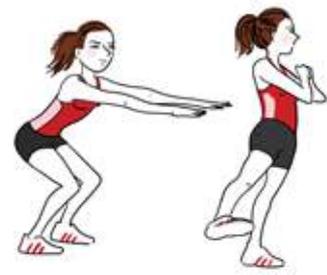
50 secondes d'exercices enchaînés avec 10 secondes de temps de récupération.



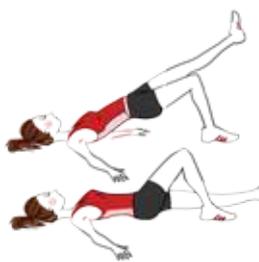
ÉLÉVATION LATÉRALE
50 SECS



SUMO SQUAT
50 SECS



SQUAT JAMBE TENDUE
50 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
50 SECS



LATERAL SWING
STRAIGH LEG
50 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
OPPOSÉE
50 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
AVEC ROTATION
50 SECS

x 2



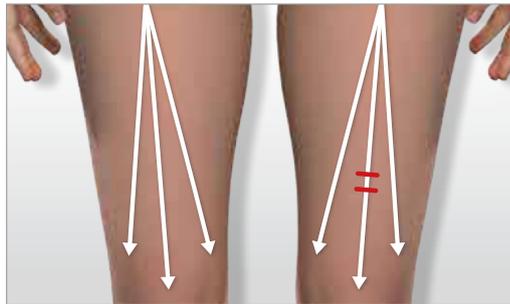
WBP GYNOÏDE SEMAINE 7 & 8

LUNDI : CUISSSES

ÉTAPE 1 : SOIN CUISSSES AFFINÉES **6min**

ÉTAPE 1 :
SOIN
CUISSSES
AFFINÉES

6min



ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

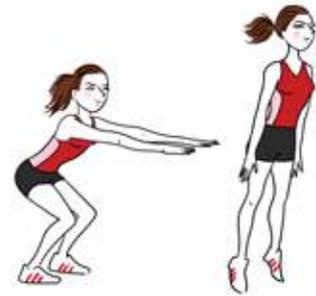
60 secondes d'exercices sans temps de pause entre les exercices.



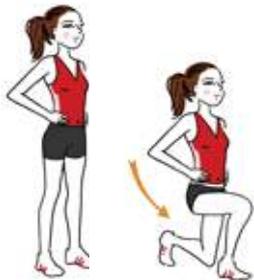
SUMO SQUAT
60 SECS



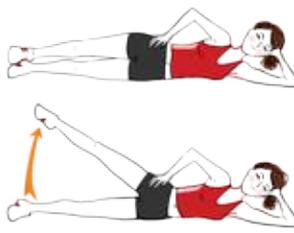
SQUAT
60 SECS



JUMP SQUAT
60 SECS



FENTE ALTERNÉE
60 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE AU SOL
60 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
60 SECS



DONKEY SIDE KICKS
60 SECS

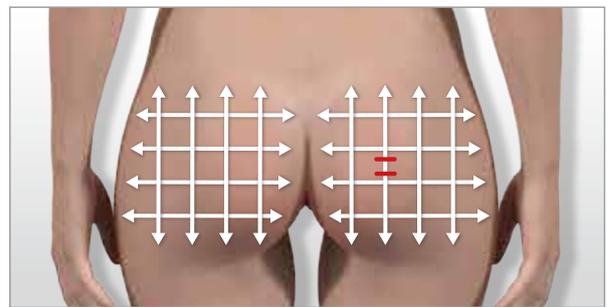
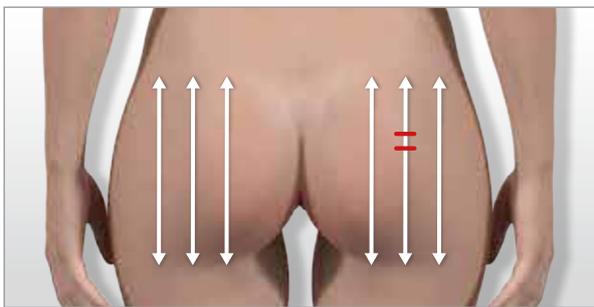
x 2



WBP GYNOÏDE SEMAINE 7 & 8

MERCREDI : FESSES

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-CELLULITE FESSES **6min**

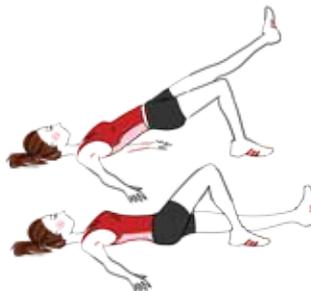


ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

60 secondes d'exercices sans temps de pause entre les exercices.



BRIDGE
60 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
60 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE AU SOL
60 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE OPPOSÉE
60 SECS



DONKEY KICKS
60 SECS



SQUAT
60 SECS



SUMO SQUAT
60 SECS

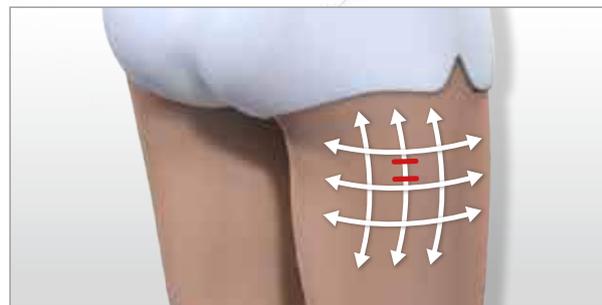
x 2



WBP GYNOÏDE SEMAINE 7 & 8

VENDREDI : CULOTTE DE CHEVAL

ÉTAPE 1 : SOIN ANTI-CULOTTE DE CHEVAL **6min**



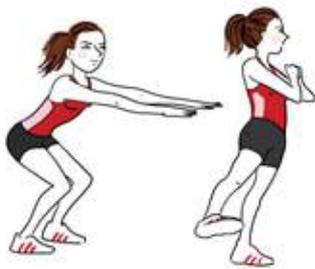
2:00 PAR CÔTÉ



1:00 PAR CÔTÉ

ÉTAPE 2 : J'ÉLIMINE LES GRAISSES DÉSTOCKÉES **14min**

60 secondes d'exercices sans temps de pause entre les exercices.



SQUAT JAMBE TENDUE
60 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
60 SECS



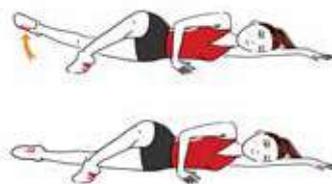
SUMO SQUAT
60 SECS



SINGLE LEG BRIDGE
60 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
AVEC ROTATION
60 SECS



ÉLÉVATION LATÉRALE
OPPOSÉE
60 SECS



LATERAL SWING
STRAIGHT LEG
60 SECS

x 2



Partagez vos résultats :
#WellboxBikiniProgram
www.wellbox.fr