

80% NUTRITION + 20% SPORT = 100% RÉSULTATS

ÉDITION 1
2023

15. WORKOUT

PROGRAMME DE FITNESS À LA MAISON



ÉDITÉ PAR DES SPORTIFS ET DES
COACHS SPORTIFS DIPLÔMÉS D'ÉTAT

BY #TEAMGREENARENA

80% NUTRITION + 20% SPORT = 100% RÉSULTATS

SOMMAIRE

800 PERSONNES NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE



p.3

15' WORKOUT CARDIO BURNER

p.7

15' WORKOUT FULL BODY

p.12

15' WORKOUT PEC TRICEPS

p.15

15' WORKOUT BOOTY/LEGS

p.18

15' WORKOUT ABDOS KILLER

p.20

15' WORKOUT MOBILITY



15' WORKOUT CARDIO BURNER

Ce programme a été personnalisé par des coachs sportifs diplômés d'État et mis en application par des sportifs sous les yeux avérés des coachs !
Ces vidéos ont pour but de vous aider à bouger plus et faire vos 20% SPORT !

SÉANCE #1 **CARDIO BURNER**



COACH

ADRIEN

THÈME

CARDIO

NIVEAU

TOUS NIVEAUX

TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

SÉANCE #2 **CARDIO 2 NIVEAUX**



CARDIO BY JULIEN & ARTHUR

COACH

JULIEN & ARTHUR

THÈME

CARDIO

NIVEAU

CONFIRMÉ & DÉBUTANT

TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

SÉANCE #3 **CARDIO 2 NIVEAUX**



COACH

ADRIEN & ANNHUY

THÈME

CARDIO

NIVEAU

CONFIRMÉ & DÉBUTANT

TEMPS

15 MINUTES

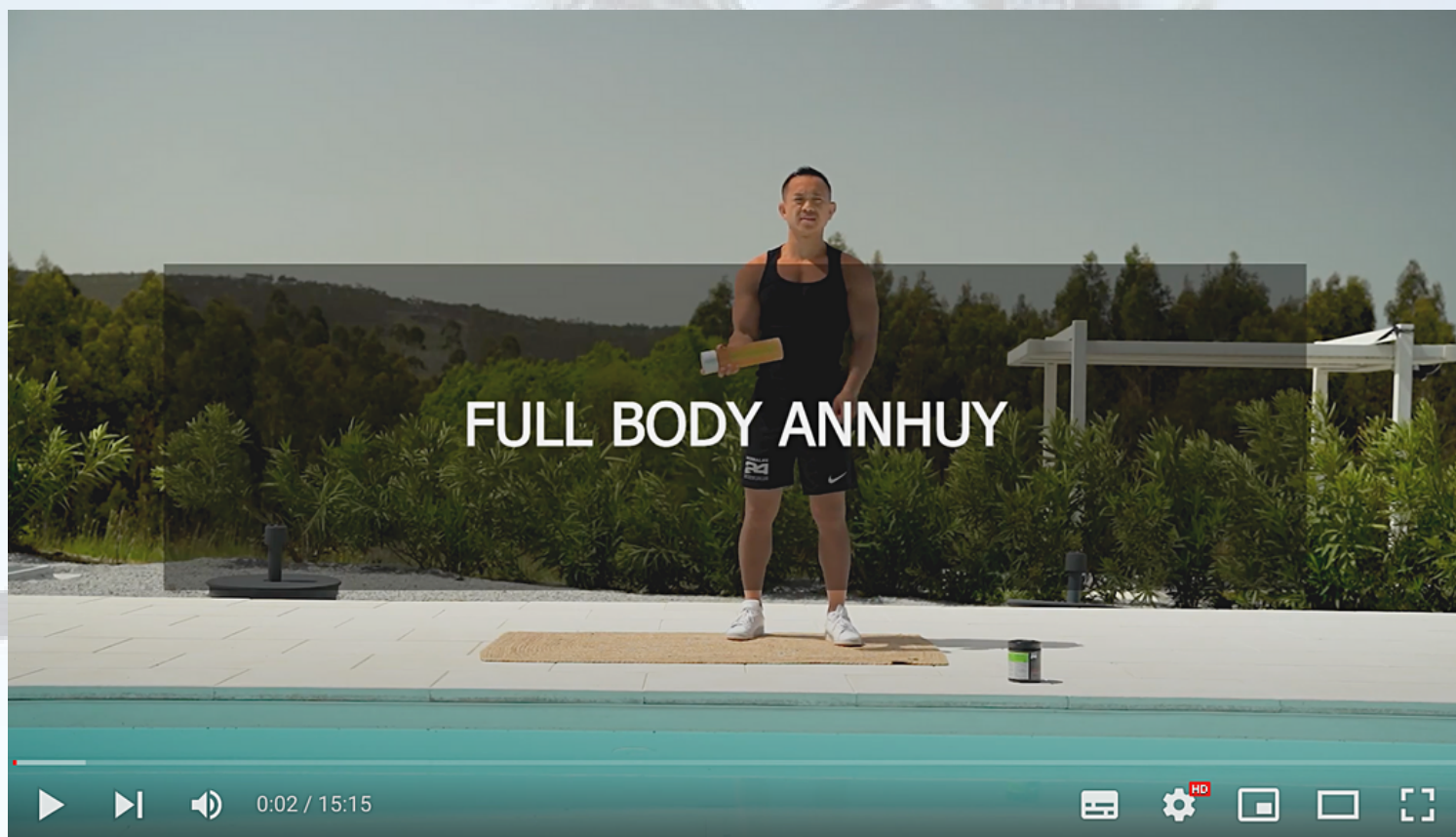
40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

15' WORKOUT FULL BODY

Ce programme a été personnalisé par des coachs sportifs diplômés d'État et mis en application par des sportifs sous les yeux avérés des coachs !
Ces vidéos ont pour but de vous aider à bouger plus et faire vos 20% SPORT !

SÉANCE #4 FULL BODY



COACH

ANNHUY

THÈME

FULL BODY CARDIO

NIVEAU

CONFIRMÉ

TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

SÉANCE #5 FULL BODY



COACH

LISÉA & STEPH

THÈME

JAMBES & FULL BODY

NIVEAU

CONFIRMÉ & DÉBUTANT

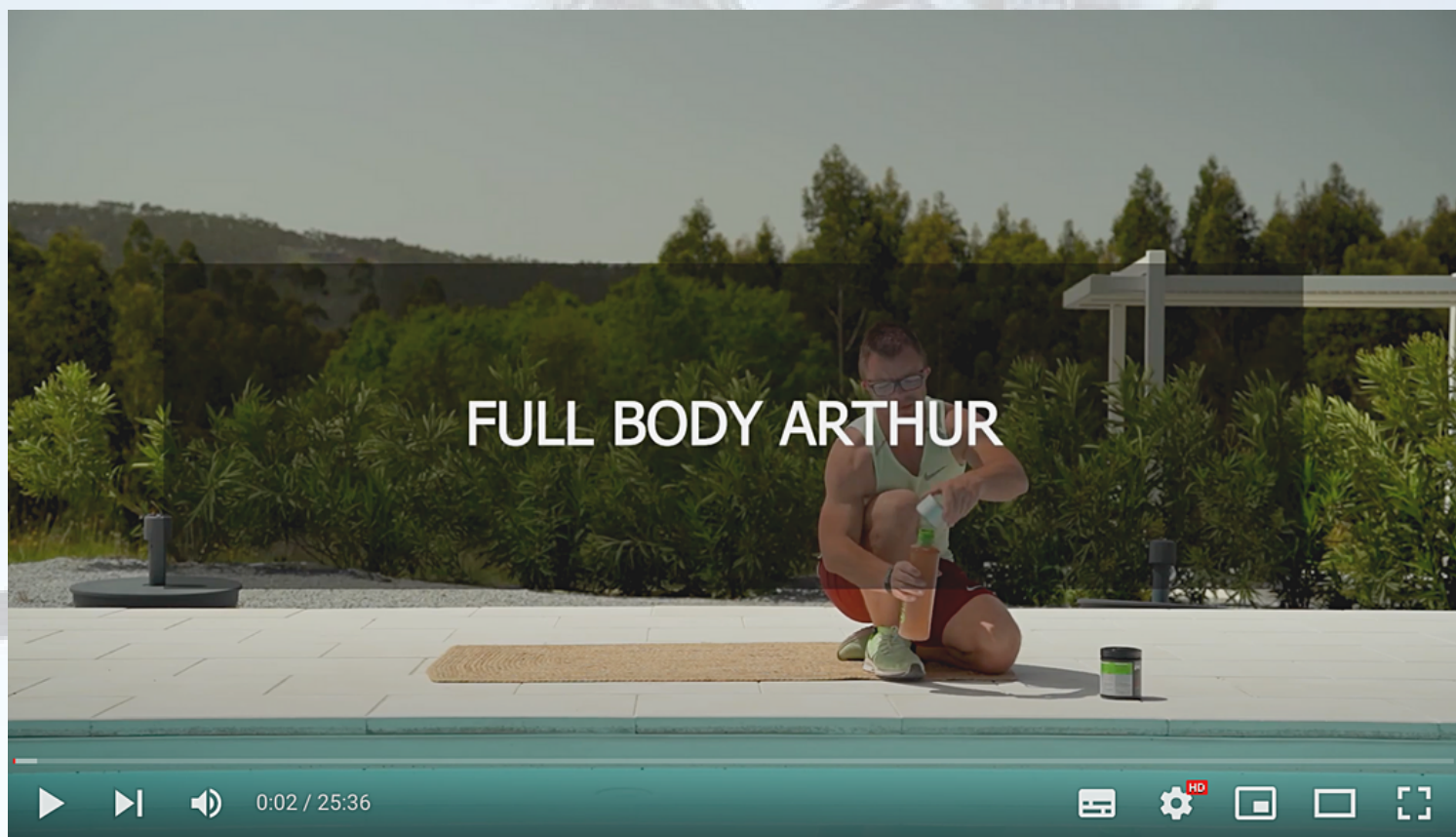
TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

SÉANCE #6 FULL BODY



COACH

ARTHUR

THÈME

FULL BODY

NIVEAU

DÉBUTANT

TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

SÉANCE #7 FULL BODY



FULL BODY LAURA

COACH

LAURA

THÈME

FULL BODY

NIVEAU

DÉBUTANT

TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

15' WORKOUT PEC TRICEPS

Ce programme a été personnalisé par des coachs sportifs diplômés d'État et mis en application par des sportifs sous les yeux avérés des coachs !
Ces vidéos ont pour but de vous aider à bouger plus et faire vos 20% SPORT !

SÉANCE #8 BRAS CONFIRMÉ



UPPER BODY BY AXEL SUAU

COACH

AXEL

THÈME

PEC

NIVEAU

TOUS NIVEAUX

TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

SÉANCE #9 BRAS DÉBUTANT

A man wearing sunglasses and shorts is kneeling on a mat by the edge of a swimming pool. He is holding a dumbbell in his right hand, performing an arm workout. The background shows a lush green landscape with trees and a clear blue sky with some clouds. A white pergola is visible on the right side of the pool.

ARM WORKOUT BY THOMAS

COACH

TOMNIK

THÈME

PEC

NIVEAU

DÉBUTANT

TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

15' WORKOUT BOOTY / LEGS

Ce programme a été personnalisé par des coachs sportifs diplômés d'État et mis en application par des sportifs sous les yeux avérés des coachs !
Ces vidéos ont pour but de vous aider à bouger plus et faire vos 20% SPORT !

SÉANCE #10 BOOTY & LEG

ABS / LEGS BY THOMAS & LAURA

▶ ⏪ 🔊 0:02 / 15:21



COACH

LAURA ET TOM

THÈME

JAMBES

NIVEAU

CONFIRMÉ & DÉBUTANT

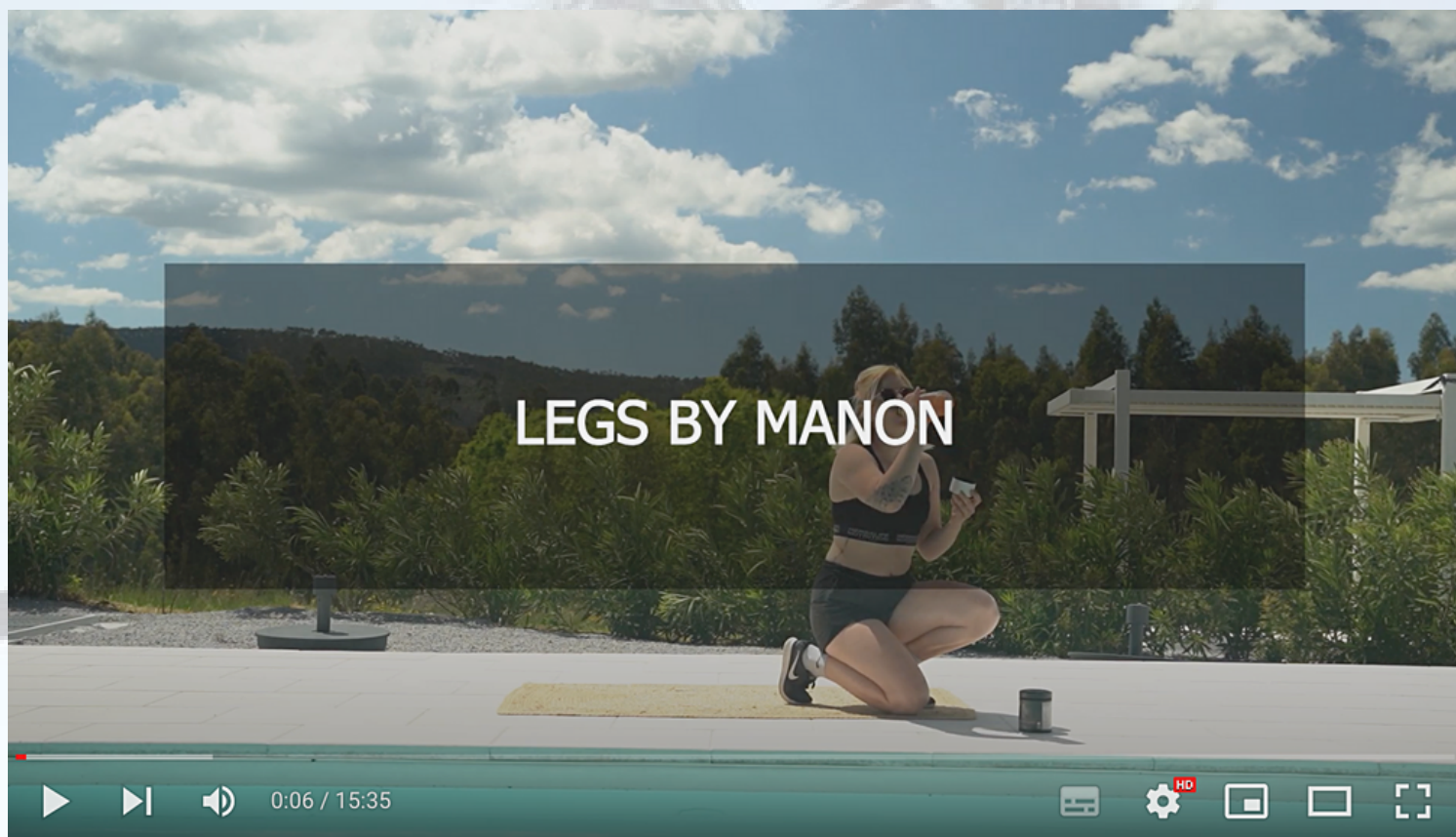
TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

SÉANCE #11 BOOTY & LEG



COACH

MANON

THÈME

JAMBES

NIVEAU

TOUS NIVEAUX

TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

15' WORKOUT ABDOS KILLER

Ce programme a été personnalisé par des coachs sportifs diplômés d'État et mis en application par des sportifs sous les yeux avérés des coachs !
Ces vidéos ont pour but de vous aider à bouger plus et faire vos 20% SPORT !

SÉANCE #12 ABDOS KILLER



COACH

JULIEN

THÈME

ABDOS

NIVEAU

TOUS NIVEAUX

TEMPS

15 MINUTES

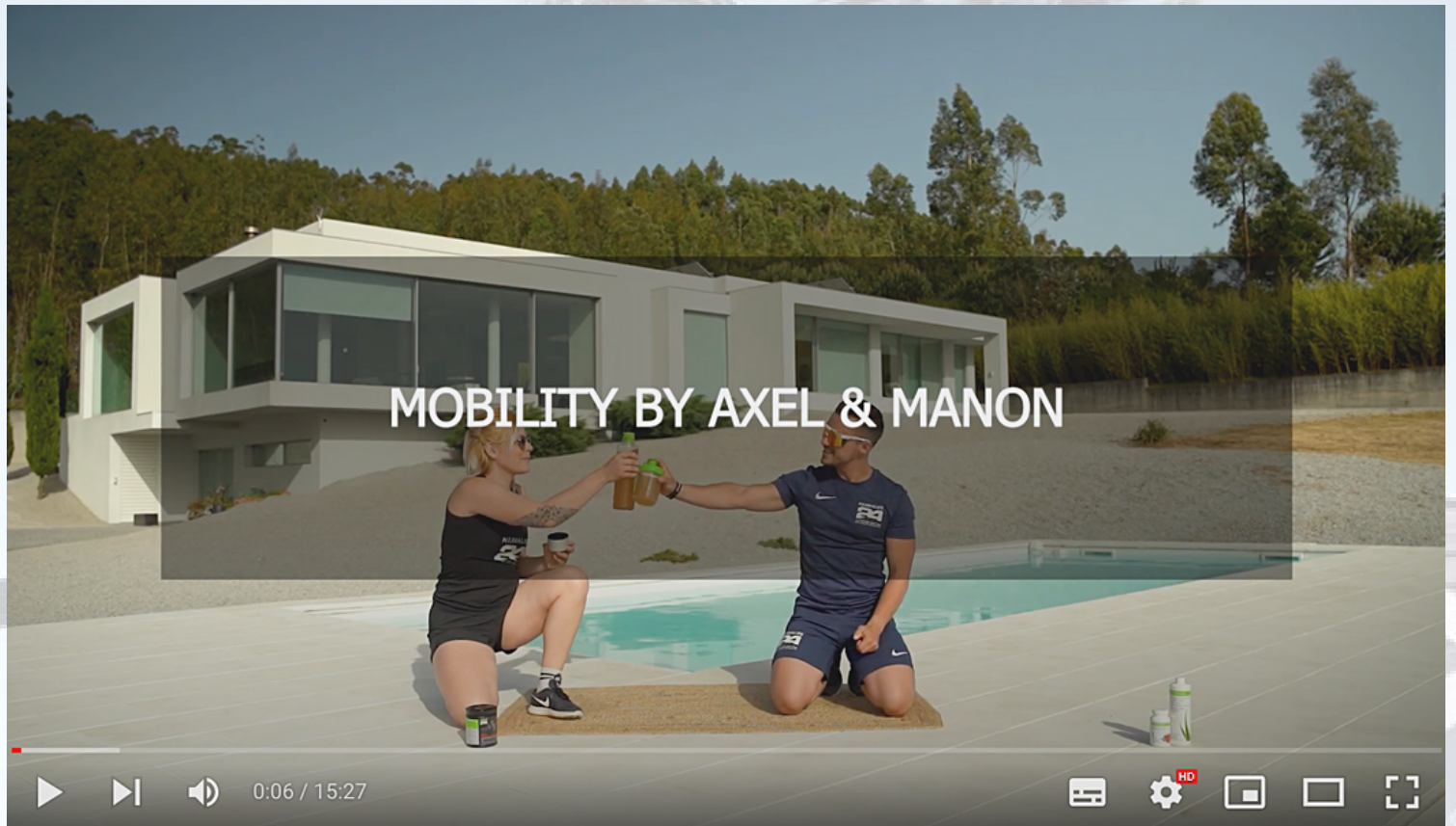
40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE

15' WORKOUT MOBILITY

Ce programme a été personnalisé par des coachs sportifs diplômés d'État et mis en application par des sportifs sous les yeux avérés des coachs !
Ces vidéos ont pour but de vous aider à bouger plus et faire vos 20% SPORT !

SÉANCE #13 MOBILITY



COACH

MANON & AXEL

THÈME

MOBILITÉ

NIVEAU

TOUS NIVEAUX

TEMPS

15 MINUTES

40SC D'EFFORT

20SC DE PAUSE