

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a grey athletic crop top and black leggings, is sitting and drinking water from a clear plastic bottle. The background is slightly blurred, showing what appears to be an outdoor setting with a building. A teal graphic element is on the left side of the image.

# SUIVEZ SMART START

**LA CLÉ DU SUCCÈS ?**

Commencez en douceur votre entraînement  
et surtout, faites vous plaisir !

**LES MILLS**

# SUIVRE LES ETAPES

Quand il s'agit de la motivation, nos cerveaux sont des créatures mystérieuses. Un jour vous êtes surmotivé, plein d'enthousiasme. Quelques semaines plus tard, les excuses commencent à arriver, et avant même de vous en apercevoir, vous n'avez pas été à la salle de gym de toute la semaine.

La bonne nouvelle est que vous n'êtes pas seul(e). Les pensées que vous éprouvez lorsque vous venez de commencer avec la remise en forme font partie d'une science bien étudiée. Les recherches montrent qu'il y a des clés à mettre en place qui vous garantiront la motivation à venir plus souvent.

# 1

## **CONTRÔLEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT**

Respectez les étapes pour gérer l'intensité et la durée de votre entraînement. Essayer quelque chose de nouveau peut être intimidant, la clé du succès est de commencer doucement avec un entraînement accessible. Si vous souhaitez suivre un cours de fitness, vous n'avez pas l'obligation de rester durant toute la séance. Vous pouvez suivre les premières chansons et en ajouter progressivement lors des prochains entraînements.

# 2

## **FRÉQUENCE AVANT INTENSITÉ**

Il est plus important de prendre l'habitude de l'entraînement, que de vouloir s'entraîner trop dur, trop vite. N'oubliez pas de prendre les options plus accessibles offertes par votre instructeur afin de respecter votre niveau sportif.

# 3

## **CÉLÉBREZ VOS VICTOIRES IMMÉDIATES**

Concentrez-vous sur les gains qui se produisent dès que vous devenez actif: augmentation des niveaux d'énergie, se sentir plus positif, ou le taux d'endorphine élevé que vous obtenez directement après une séance d'entraînement. Il est beaucoup mieux de se concentrer sur ces effets que sur des objectifs esthétiques à long terme comme entrer dans une taille 36.

# SUIVEZ LE PLAN

## PLAN DES 6 PREMIÈRES SEMAINES

SEMAINES	CARDIO	FORCE	CORE/ FLEXIBILITÉ
1	1 x 20 mn	1 x 20 mn	1 x 10 mn
2	2 x 20 mn	1 x 30 mn	1 x 20 mn
3	2 x 30 mn	1 x 30 mn 1 x 20 mn	1 x 25 mn
4	2 x 35 mn 1 x 20 mn	1 x 60 mn	1 x 40 mn
5	2 x 50 mn 1 x 20 mn	1 x 60 mn 1 x 20 mn	1 x 60 mn
6	2 x 60 mn 1 x 30 mn	1 x 60 mn 1 x 40 mn	1 x 60 mn

## ETAPES SUIVANTES / CHALLENGE 12 SEMAINES

SEMAINES	CARDIO	FORCE	CORE/ FLEXIBILITÉ
7-18	3 x 60 mn	2 x 60 mn	1 x 60 mn

**La programmation d'entraînement SMART START est validée par la science. Elle combine un mélange d'entraînement FUN de FORCE, CARDIO, CORE et de FLEXIBILITE.**

**CARDIO** > Entraînement idéal pour brûler un maximum de calories et entretenir votre muscle cardiaque.

**STRENGTH** > Entraînement pour construire la masse musculaire qui aide à la perte de poids à long terme.

**CORE** > Entraînement de la ceinture abdominale essentiel pour construire un corps fort qui permet une meilleure base pour les autres entraînements.

**FLEXIBILITY** > Réduit les risques de blessures, augmente votre mobilité et améliore votre posture.



# PLUS DE RESULTATS ET D'ASSIDUITE EN GROUPE <sup>1</sup>

## **Sommes-nous plus motivés en nous entraînant seul ou en groupe ?**

Une étude menée par l'université de Pennsylvanie, pendant laquelle des adultes "inactifs" intégraient progressivement des cours collectifs, a démontré que la découverte progressive de l'entraînement générerait une fréquentation accrue des séances collectives (vérifiée sur 30 semaines).

De plus, on a constaté pour tous les participants une perte de la graisse corporelle, une diminution des risques de développer des maladies cardiovasculaires, et une augmentation de leur masse maigre (leurs muscles).

## **Comment procéder ?**

- Choisissez l'activité que vous préférez et planifiez une date régulière dans votre agenda.
- Respectez une progression dans la durée et dans l'intensité lors de vos premiers entraînements.
- Prenez de bonnes habitudes dès le début en privilégiant une adaptation progressive à l'effort à des séances trop difficiles.

Plus d'infos: [lesmills.com/smart-start](https://lesmills.com/smart-start)

## **REFERENCE**

1. Les cours collectifs sont efficaces pour réduire les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire chez les adultes sains. The Pennsylvania State University, University Park, États-Unis

Coordonnées  
du club

Rejoignez la communauté **LES MILLS**

