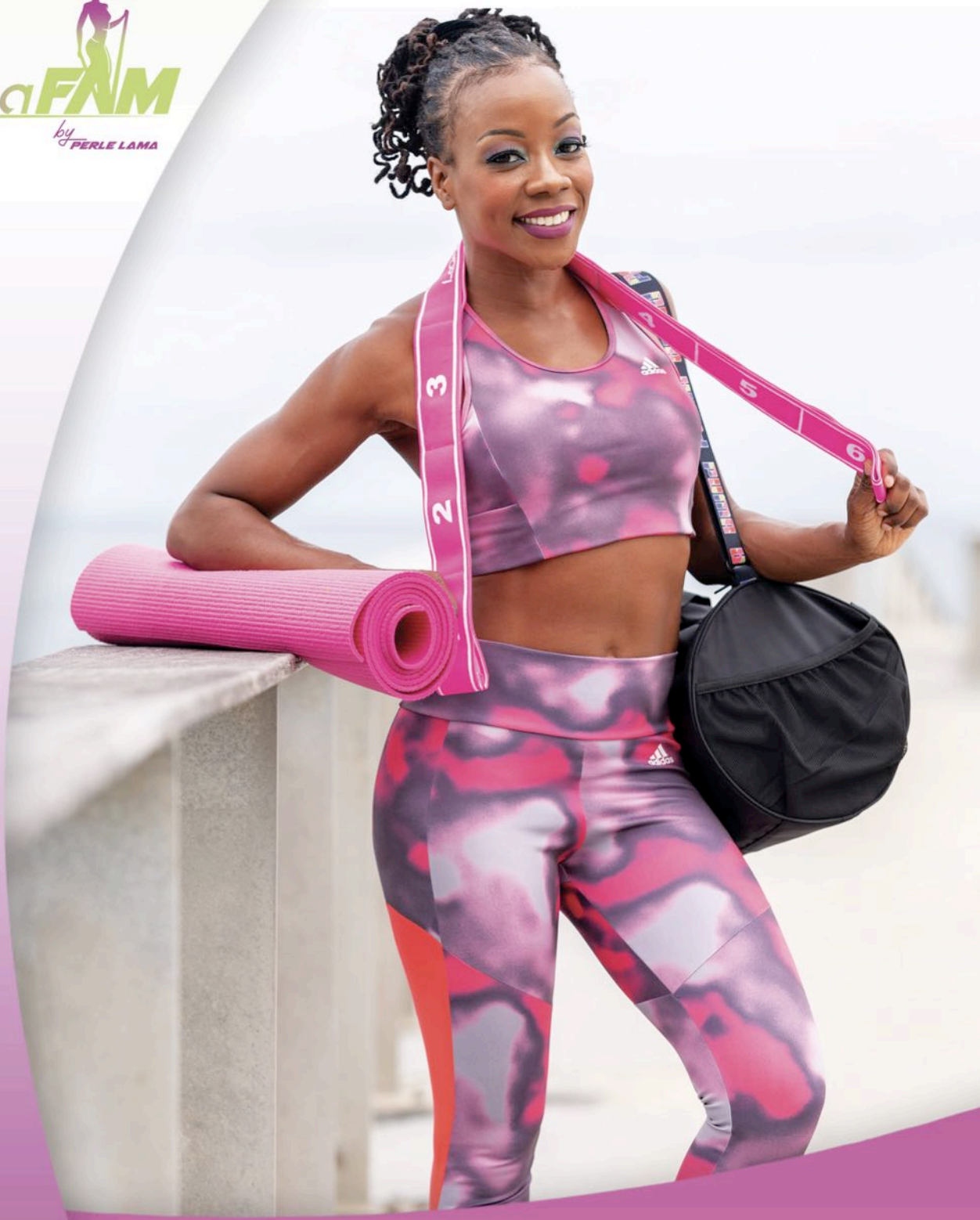
PROGRAMME D'ESSAI

LaGigaFAM by PERLE LAMA



Fessiers - Abdos - Renforcement

Vous rêvez d'avoir un joli "BODY", des abdos en béton, un fessier d'acier et sculptez votre corps à votre rythme à la maison où ailleurs. L'élastique Lagigafam et son programme adapté vous permettront d'atteindre cet objectif rapidement et durablement.

PRÉSENTATION

Bienvenue dans votre programme LAGIGAFAM#Fessiers-Abdos-Renforcement et un grand merci pour votre confiance.

Conçu par Perle Lama, une femme créatrice et Coach Sportive spécialisée dans le renforcement musculaire au féminin.

J'ai créé LAGIGAFAM en 2018 pour partager la 2ème passion qui m'anime après la musique.

Ce programme a été élaboré pour les personnes à la recherche de leur bien-être grâce au fitness associé à l'usage de l'élastique Lagigafam souhaitant obtenir des résultats visibles et durables.

Durant votre programme, vous aurez des phases de progression et d'assimilation.

PROGRESSION

MES EFFORTS APRÈS CHAQUE SÉANCE

C'est le moment où vous ferez le plus d'effort, car le nombre de séries et d'exercices vont augmenter pour enrichir vos séances.
Les 2 premières semaines sont les plus difficiles, car il faut habituer votre corps à reprendre l'effort.
Passez cette étape vous apprécierez vos activités sportives en constatant les bienfaits au quotidien.

ASSIMILATION

MÉMORISATION DE MES PLACEMENTS

Sur une période prolongée, vos muscles devront répéter le même nombre de séries, sans augmenter la difficulté de l'effort, afin de maitriser le placement et mieux gérer l'effort demander pour la suite du programme.

Assimilation des placements debout et au sol (voir fiche exercice)

LES RÉSULTATS

Lier à votre rigueur, si elle est maintenue comme votre coach vous l'a conseillé, vous pourrez constater des résultats après 3 à 4 semaines de travail assidu.

Votre motivation vous permettra d'atteindre vos objectifs.

L'ANATOMIE DU FESSIER

COMMENT EST FORMÉ LE MUSCLE FESSIER ?

Durant le circuit,
***3 ZONES** sont ciblées.*

PETIT FESSIER

MOYEN FESSIER

GRAND FESSIER

CONSEILS DE LA COACH

LaGigaFAM by PERLE LAMA

REPRENEZ UNE ACTIVITÉ CARDIO
MARCHE, COURSE, VÉLO, ETC...

MANGEZ ÉQUILIBRÉ
MANGEZ LES FRUITS DE SAISONS

PRÉPAREZ VOS REPAS AVANT L'EFFORT

HYDRATEZ VOUS : EAU

ENTRAINEZ VOUS
SOYEZ AUTONOME À LA MAISON
PROGRAMMEZ DES TEMPS
POUR VOTRE SPORT
25 MINUTES /SÉANCE.

ECHAUFFEZ VOUS
PRÉPAREZ VOS MUSCLES À L'EFFORT
CORDES À SAUTER , ETC ...

FAITES UNE PAUSE DE 40 SECONDES
ENTRE CHAQUE EXERCICES

On y va ! pour votre premier programme LAGIGAFAM Ferme & Galbé.

COMMENT UTILISER L'ÉLASTIQUE ?

2 positions principales

À LA CHEVILLE — **AU MILIEU DU PIED**

NIVEAUX

★ FACILE ★★ MOYEN ★★★ ÉLEVÉ ★★★★ TRÈS ÉLEVÉ

PALIERS DE RÉPÉTITIONS

DÉBUTANT : **X15** INTERMÉDIAIRE : **X20** AVANCÉE **X 25 À 30**

*1 jour **SPORT** / 1 jour **OFF** (étirements / yoga / pilates / cardio) / 1 jour **SPORT** etc...*

BIEN JOUÉ
À LA SEMAINE PROCHAINE

RETROUVEZ PLUS DE PROGRAMMES
SUR NOTRE SITE WEB

www.lagigafam.com

LaGigaFAM by PERLE LAMA

lagigafam@gmail.com

Edition 2021