

LEGION

CONSEILS & ENTRAÎNEMENTS

DISCIPLINE

FORCE

RÉSILIENCE

S'ENTRAÎNER. MANGER. RÉCUPÉRER.

La progression ne se fait pas en un jour. Elle repose sur un entraînement adapté, une alimentation cohérente et suffisamment de récupération.

Un guide simple pour structurer votre pratique et avancer avec méthode.

01 — ENTRAÎNEMENT

BIEN S'ENTRAÎNER, C'EST D'ABORD BIEN COMMENCER.

Échauffement

Quelques minutes avant votre séance pour préparer progressivement le corps à l'effort.

Technique

Apprenez correctement les mouvements avant de chercher à augmenter les charges.

Progression

Augmentez progressivement l'intensité, les répétitions, les charges ou la durée.

Régularité

Votre programme doit pouvoir s'intégrer dans votre quotidien. La régularité compte plus qu'une séance exceptionnelle.

QUEL EST VOTRE OBJECTIF ?

CARDIO	Travaillez votre endurance et améliorez progressivement votre condition physique.	PROGRAMME 7 JOURS
FULL BODY	Une approche complète pour solliciter les principaux groupes musculaires.	PROGRAMME 7 JOURS
PRISE DE MASSE	Un entraînement structuré autour du développement musculaire et de la progression.	PROGRAMME 7 JOURS

02 — NUTRITION

L'ENTRAÎNEMENT COMMENCE AUSSI DANS L'ASSIETTE.

Pas besoin de compliquer chaque repas. Une alimentation équilibrée doit apporter protéines, glucides, matières grasses, fruits, légumes et eau, selon vos besoins et votre objectif.

PERTE DE POIDS	Organiser son alimentation et ses portions pour accompagner progressivement une perte de poids.	PROGRAMME 7 JOURS
PRISE DE MASSE	Augmenter les apports alimentaires de façon cohérente avec un objectif de développement musculaire.	PROGRAMME 7 JOURS
SÈCHE	Structurer son alimentation pendant une période de réduction de la masse grasse.	PROGRAMME 7 JOURS

03 — RÉCUPÉRATION

NE NÉGLIGEZ PAS LES JOURS OFF.

Le repos fait partie du programme. Sommeil, hydratation, alimentation et récupération permettent d'enchaîner les séances dans de meilleures conditions.

04 — LES BASES LEGION

01	RESTEZ RÉGULIER	Mieux vaut un rythme que vous pouvez tenir qu'un programme impossible à suivre.
02	PROGRESSEZ ÉTAPE PAR ÉTAPE	Ne cherchez pas à tout augmenter en même temps.
03	SOIGNEZ VOTRE TECHNIQUE	La qualité du mouvement passe avant la charge.
04	RÉCUPÉREZ	Le repos n'est pas une perte de temps.
05	RESTEZ PATIENT	Les résultats se construisent avec le temps.

À VOUS DE JOUER.

Choisissez votre objectif. Téléchargez votre programme. Commencez. Adaptez l'intensité à votre niveau et tenez le rythme dans le temps.

LEGION — DISCIPLINE • FORCE • RÉSILIENCE

Important : ces programmes sont des guides généraux. Les besoins sportifs et nutritionnels varient selon les personnes. En cas de problème de santé, de reprise après une longue interruption ou de douleur inhabituelle, demandez conseil à un professionnel de santé.