



SUMMER BODY LAST MINUTE

Free Week Challenge
Du 26 mai au 1er juin

Une semaine pour relancer ton corps, ton énergie et ta discipline.

Ce programme s'adapte à toi : aucun matériel nécessaire, mais si tu as des élastiques ou des poids, tu pourras les utiliser pour intensifier.

À la maison, guidée, motivée, cadrée.

Gratuit. Efficace. Sans excuses.



Le plan d'attaque

On avance ensemble, jour après jour. Et on ne lâche rien



Cette semaine, je t'accompagne dans tes entraînements, ton assiette et ta discipline.

Objectif : déstocker, se tonifier, se tenir à fond pendant 7 jours, pour enclencher une vraie transformation..

Voici ce que tu vas suivre jour après jour :

1. Planning des entraînements

- 7 séances ciblées (30 à 45 minutes)
- Cardio + muscu au poids du corps
- Avec ou sans matériel (élastiques et poids si dispo)
- Option débutante + option intensifiée à chaque séance

2. Plan nutritionnel Summer Body

- Réduction des glucides raffinés
- Plus de protéines, fibres, bons lipides (oléagineux, légumes, fruits)
- 1 collation max par jour, zéro sucre ajouté
- Objectif : light mais solide – pas de privation, mais pas de freestyle

3. Missions quotidiennes

- Boire 1,5 à 2L d'eau
- Bouger, transpirer, activer
- Dormir, respirer, tenir
- Mindset aligné : ce que tu démarres, tu le termines



Lundi 26 mai

Objectif du jour :

Relancer le métabolisme & vider les réserves

Workout (30 à 45 min)

Échauffement (5-7 min)

- Jumping jacks
- Squats
- Fentes dynamiques

Circuit (4 tours)

- Air Squats x20
- Push-ups x12
- Fentes alternées x12/jambe
- Gainage 30 sec

Finisher

- 1 min mountain climbers
- 30 sec gainage

Conseils Nutrition

Réduction des glucides (pas de pain, pâtes, riz aujourd'hui)

- **Petit-déjeuner** riche en protéines : œufs, yaourt grec, fruits rouges
- **Déjeuner** : légumes verts + protéine (poulet, tofu, poisson)
- **Dîner léger** : soupe maison ou légumes vapeur + bonnes graisses (avocat, huile d'olive)
- 1 seule collation : poignée d'amandes ou fruit + yaourt nature
- Boire 2 litres d'eau dans la journée



Mardi 27 mai

Objectif du jour :

Activer les jambes et les fessiers, garder le rythme côté alimentation

Workout (30 à 45 min)

Échauffement (5-7 min)

- Montées de genoux
- Squats dynamiques
- Fentes arrière alternées

Circuit (4 tours)

- Sumo squats x20
- Donkey kicks x15/jambe
- Jump squats x12
- Pont fessier au sol x20

Finisher

- 1 min jumping jacks
- 20 fentes sautées (ou normales si débutante)

Option matos :

- Élastique autour des cuisses sur tous les exos
- Haltères en main pour les squats

Conseils Nutrition

Toujours low carb : évite pain, féculents, produits transformés

- **Petit-déj** : omelette + avocat / ou fromage blanc + fruits rouges + graines
- **Déjeuner** : protéine + légumes cuits + un filet d'huile d'olive
- **Collation** : œuf dur + fruit / ou yaourt nature + 10 amandes
- **Dîner léger** : Salade composée : légumes croquants + protéine froide (thon, œufs, tofu, poulet) + huile d'olive ou poêlée de légumes rapide + avocat ou feta
- 2 litres d'eau minimum



Mercredi 28 mai

Objectif du jour :

Renforcer les abdos profonds, améliorer la posture et soutenir la digestion

Workout (30 à 45 min)

Échauffement (5-7 min)

- Rotations de bassin
- Dead bug (lent) x10
- Planche dynamique x30 sec

Circuit (3 à 4 tours)

- Crunchs classiques x20
- Planche sur coudes x45 sec
- Relevés de bassin au sol x15
- Planche latérale x30 sec de chaque côté
- Bicycle crunch x20 (10 de chaque côté)

Finisher

- Hollow hold (position creuse) 30 sec
- Mountain climbers x30 sec (version contrôlée)

Option matos :

- Haltère ou disque sur les crunchs si dispo
- Élastique autour des genoux sur relevés de bassin

Conseils Nutrition

Ventre plat & digestion

Zéro gluten raffiné aujourd'hui (pas de pain, pas de pâte, même complète)

- **Matin** : smoothie vert ou bowl fruit + graines de chia + fromage blanc
- **Midi** : salade tiède avec légumes cuits + protéine + citron / huile d'olive
- **Collation** : infusion + 1 poignée d'amandes ou 1 fruit
- **Soir** : légumes vapeur ou grillés + œufs ou poisson
- 2 litres d'eau minimum
- **Bonus** : eau tiède citronnée à jeun le matin + tisane après le dîner



Jeudi 29 mai

Objectif du jour :

Activer le haut du corps et stimuler le cardio pour maximiser la dépense

Workout (30 à 45 min)

Échauffement (5-7 min)

- Cercles de bras
- Rowing sans charge (mouvement contrôlé)
- Shadow boxing (petits coups de poing rapides) x1 min

Circuit (4 tours)

- Push-ups (sur genoux si besoin) x12
- Shoulder taps (planche) x20
- Dips sur chaise x15
- Jumping jacks x30 sec
- Gainage bras tendus x40 sec

Finisher

- 30 sec burpees (ou demi-burpees)
- 20 secondes de shadow boxing explosif

Option matos :

- Haltères ou bouteilles d'eau pour ajouter du poids sur les dips ou push-ups
- Élastique pour résistance sur les shoulder taps

Conseils Nutrition

Énergie stable + récup

- **Petit-déj** : bol fromage blanc + fruits rouges + graines ou flocons d'avoine
- **Déjeuner** : protéine + légumes cuits + bonne graisse (ex : filet de saumon + brocolis + avocat)
- **Collation** : smoothie maison ou 2 galettes de riz + purée d'amande
- **Dîner** : salade protéinée avec œufs, tofu ou légumineuses + crudités
- **Hydratation ++** : 2 litres d'eau minimum, eau citronnée le matin, eau minérale riche en magnésium le soir



Vendredi 30 mai

Objectif du jour :

Booster la combustion des graisses avec un full body HIIT explosif

Workout (30 à 45 min)

Échauffement (5-7 min)

- High knees x30 sec
- Jumping jacks x30 sec
- Squats dynamiques x20
- Cercles de bras + fentes latérales

Circuit HIIT (30 sec effort / 15 sec récup, 4 à 5 tours)

- Burpees
- Squats sautés
- Push-ups
- Mountain climbers
- Jumping lunges
- Planche dynamique

Finisher

- 2 rounds :
- 20 air squats
- 10 push-ups
- 30 sec gainage

Option matos :

- Poids dans les mains pour les squats
- Élastique autour des cuisses pour accentuer les fentes

Conseils Nutrition

Haute intensité / récupération

- **Petit-déj** : œufs brouillés + 1 tranche de pain complet + avocat
- **Déjeuner** : protéine + légumes + petite portion de féculent (quinoa, patate douce)
- **Collation** : smoothie maison ou yaourt + fruit
- **Dîner** : salade + protéine légère (poisson, tofu, œuf) + légumes cuits
- **Hydratation** : 2 litres minimum, surtout après un effort intense



Samedi 31 mai

Objectif du jour :

Travailler le haut du corps + abdos. Focus renforcement et contrôle

Workout (30 à 45 min)

Échauffement (5-7 min)

- Cercles de bras lents
- Planche dynamique x30 sec
- Dead bug x10
- Rotation du tronc assise x15

Circuit (3 à 4 tours)

- Crunchs croisés x20 (10 de chaque côté)
- Planche bras tendus x40 sec
- Rowing incliné (bouteilles ou poids) x15
- Relevés de bassin au sol x20
- Shoulder taps x20 (10 de chaque côté)

Finisher (2 rounds)

- 1 min hollow hold
- 30 sec mountain climbers

Option matos :

- Haltères pour les rowings
- Élastique autour des bras pour les shoulder taps

Conseils Nutrition

Légèreté + énergie stable

- **Petit-déj** : bowl protéiné (fromage blanc + fruits + graines)
- **Déjeuner** : poke bowl maison (crudités + riz complet + protéine)
- **Collation** : smoothie vert (épinards, pomme, gingembre, citron, eau)
- **Dîner** : poêlée de légumes de saison (courgettes, poivrons, champignons, oignons) + protéine légère (œufs, tofu, filet de poisson)
- Hydratation : 2 litres minimum, eau + tisane



Dimanche 1er juin

Objectif du jour :

Récupération active, mobilité, reset mental et physique

Séance du jour (20 à 30 min)

Routine mobilité / stretch :

- Cercles de hanches x10
- Étirement ischios debout x30 sec / jambe
- Étirement quadriceps debout x30 sec / jambe
- Chat / vache au sol x10
- Torsion du dos allongée x30 sec / côté
- Planche basse + chien tête en bas (flow respiratoire) x5 cycles
- Respiration ventrale allongée x3 min

Option active :

- Balade de 30 à 45 min en extérieur (marche rapide ou tranquille)

Mindset du jour

- Écris 3 choses dont tu es fière cette semaine
- Demande toi : qu'est-ce que j'ai prouvé à moi-même cette semaine ?

Conseils Nutrition

Légèreté + rééquilibrage

- **Petit-déj** : fruits frais + oléagineux + boisson chaude
- **Déjeuner** : wok de légumes + source de protéines + riz semi-complet
- **Collation** : smoothie ou thé + fruit
- **Dîner chaud** : poêlée de légumes + œufs mollets
- **Hydratation** : 2 litres minimum, + 1 tisane digestive le soir



Bravo, tu l'as fait



Tu viens de terminer ta semaine Summer Body Last Minute.
Tu t'es engagée, tu t'es tenue au plan, tu t'es prouvée que
tu pouvais le faire.

Cette semaine, tu n'as pas juste bougé ton corps.

Tu t'es reconnectée à toi-même.

Et rien que pour ça, tu peux être fière.

Mais ce n'est que le début.

Je veux ton retour.

Ton avis compte. Tes ressentis, tes réussites, tes galères, tes
questions.

Tu peux m'écrire à tout moment — je lis tout, et je réponds.

Contact direct : contact@workinfitness.org

Ou par message si tu viens de Snapchat.



Et si tu veux aller plus loin... **regarde juste la page suivante.**

girl power



Et maintenant, on continue ?



Tu as fait 7 jours. Maintenant, imagine 6 semaines.
Un vrai cadre. Un vrai programme. Des résultats réels.

Je t'ai préparé la suite :

Le programme Summer Body – Deep Edition

Ce que tu reçois pendant 6 semaines :

1. Un entraînement structuré chaque semaine
2. Plan alimentaire cadré, simple, efficace
3. Suivi et coaching direct avec moi
4. Version maison ou salle, avec ou sans matériel
5. Groupe privé + motivation collective
6. Outils mindset pour rester constante

Ce programme est fait pour toi si :

- Tu veux perdre du gras et te raffermir durablement
- Tu veux un cadre sans extrême ni restriction débile
- Tu veux une coach dispo, humaine et qui connaît ton quotidien de femme

Pour t'inscrire ou poser tes questions :

contact@workinfitness.org

Réponds à mon message Snapchat si tu viens du groupe

**LES PLACES SONT LIMITÉES.
JE PRENDS PEU DE FEMMES À LA FOIS
POUR GARDER UN VRAI SUIVI.**



About Me

Je suis Mathilde, coach sportif, spécialisée en mobilité, stretching, yoga et personal training.

Basée à Lausanne, j'accompagne exclusivement des femmes à travers un coaching qui vise à renforcer le corps, libérer les tensions et cultiver le bien-être global.

Mon but : t'aider à te sentir bien dans ton corps, en paix avec toi-même, et fière de ce que tu construis jour après jour.

Je suis aussi co-fondatrice de l'association Workin Fitness, un collectif de passionnées qui :

- organise des événements sportifs,
- propose un accompagnement sur-mesure,
- soutient les personnes souhaitant une reconversion professionnelle dans le sport

Pour en savoir plus : <https://workinfitness.org>



Mathilde