

BOOTY POWER

CARDIO - CUISSES

ABDOS - FESSIERS



CHALLENGE 28 DAYS INTENSIFS

À 18H30 SUR  YOUTUBE

SOMMAIRE

03 – PRÉSENTATION

05 – OBJECTIFS DU PROGRAMME

07 – PLANNING DU PROGRAMME

08 – SÉANCES - SEMAINE 1

09 – SÉANCES - SEMAINE 2

10 – SÉANCES - SEMAINE 3

11 – SÉANCES - SEMAINE 4

12 – COMMENT RELANCER SON MÉTABOLISME ?

13 – ÉLIMINER LA CELLULITE & LA CULOTTE DE CHEVAL

14 – PERDRE DU GRAS

15 – RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

16 – LE MOT DE LA FIN

PRÉSENTATION

03

Bonjour à toutes et à tous, je suis Justine GALLICE, influenceuse Fitness au 800.000 abonnés sur les réseaux sociaux et passionnée de fitness depuis plus de 9 ans. Inscrite en salle en 2012 à l'âge de 19 ans, mon histoire est la plus banale du monde. J'ai tout simplement voulu reprendre confiance en moi suite à une grosse déception amoureuse. Je me suis heurtée à toutes les difficultés que rencontre tout jeune débutant qui veut se reprendre en main.

J'ai fait tout ce qu'il ne fallait pas faire tant sur le plan alimentaire que sportif. Il faut dire qu'à l'époque il n'y avait pas tout le contenu disponible aujourd'hui.

J'étais littéralement livrée à moi-même. J'ai perdu 2-3 ans de progression en m'entraînant n'importe comment, et voulu abandonner de nombreuses fois à mes débuts.

Je suis également passé par de nombreux extrêmes alimentaires en voulant suivre des programmes de coach BODY qui m'avaient conduit à casser mon métabolisme en consommant trop peu de calories pendant trop longtemps...

C'est forte de ces 9 années d'expérience, de mes recherches personnelles et de mon travail autodidacte autour du sport, de la santé et de la nutrition que j'en suis là aujourd'hui. J'ai appris aussi auprès de spécialistes du milieu tel que mon compagnon Thibault Geoffray, coach depuis plus de 17 ans, et auteur de livre de recettes healthy BEST SELLER en France.

J'ai à cœur depuis plus de 6 ans de partager au plus grande nombre un maximum de contenu et d'informations sur les réseaux sociaux afin que tout le monde puisse s'entraîner et progresser à son tour, rendant le sport et l'alimentation healthy accessible à tous, que beaucoup considèrent encore comme un « régime » ou quelque chose à réserver à une élite ou aux plus sportifs.



J'ai une phrase qui me suis depuis des années

« si tu veux ce que tu n'as jamais eu, alors fais ce que tu n'as jamais fait » !

Ce que cette phrase signifie c'est qu'on ne peut pas attendre de véritables résultats en faisant toujours la même erreur, cela oblige aussi à sortir de sa zone de confort et à essayer de nouvelles choses. C'est ce qui vous attend avec mon tout nouveau programme

**BOOTY POWER
100% GRATUIT !**

L'OBJECTIF

DU PROGRAMME BOOTY POWER

Pour cette rentrée je vous ai préparé **LE BEST OF THE BEST** de mes séances. Avec un programme mêlant cardio intensif, renforcement musculaire des cuisses et fessiers, et travail en profondeur des abdominaux pour un effet ventre plat garanti.

TOP OBJECTIFS DU PROGRAMME :

- ▶ **Brûler du gras et booster ton métabolisme**
- ▶ **Booster le volume de tes fessiers à la maison**
- ▶ **Sculpter et affuter tes cuisses pour une silhouette Fit**
- ▶ **Dessiner tes abdos et travailler le ventre plat**

4 SEMAINES
POUR BOOSTER TES RÉSULTATS
ET SCULPTER TA SHAPE, À RAISON DE
4 SÉANCES /SEM. D'ENVIRON 30 MINS

CARDIO INTENSIF

pour brûler un max de gras avec des séances de haut niveau. Adieu le cardio long qui rend skinny fat. On aura ici de l'intensité pour gagner du temps tout en explosant son cardio.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

à nouveau, pour redessiner ta shape et avoir le booty de tes rêves il ne faudra pas se tuer au cardio long. **De grosses séances focus cuisses et SURTOUT fessiers t'attendent dans le programme.** Avec du petit matériel comme des **haltères / bouteilles d'eau ou une chaise.** Des séances moins cardio qui vont aussi impacter considérablement ta shape de manière esthétique, taper dans la cellulite et la culotte de cheval.



L'OBJECTIF

DU PROGRAMME BOOTY POWER

NIVEAU



INTERMÉDIAIRE / CONFIRMÉ

(Même si des variantes plus simplifiées sont aussi données durant le programme).

MATÉRIEL



HALTÈRES (entre 3 et 10kg)
ou bouteilles d'eau + **CHAISE**



Il est temps pour toi de venir t'entraîner et te motiver avec moi pour enfin avoir les résultats que tu n'arrives pas à avoir. Tu le sais, ce n'est pas en répétant toujours les mêmes erreurs que tu arriveras un jour par miracle à avoir de meilleurs résultats.

Il faudra sortir de ta zone de confort, ne pas faire uniquement que les séances et les exercices que tu préfères. Il faudra arrêter de croire qu'il faut toujours en faire plus, 7 jours sur 7 pour progresser. Entraîne-toi correctement plutôt que beaucoup et n'importe comment.

Un entraînement adapté te donnera des résultats plus rapidement, plus durablement et plus sainement que le « toujours plus ». Cela est valable d'autant plus si tu as déjà un bon niveau sportif.

Tu pourras également faire ce programme autant de fois que tu le souhaites, et éventuellement augmenter tes charges à chaque nouvelle session pour ta progression.

MENTIONS LÉGALES

Si vous êtes totalement débutant, commencez avec un training plus simple avant de vous attaquer aux exercices d'un niveau avancé comme cela est le cas dans le programme. S'entraîner sur des exercices qui ne sont pas de votre niveau peut fatiguer vos muscles et entraîner des blessures.

La chaîne Youtube Justine Gallice Fitness offre des conseils santé, du fitness et des informations sur la nutrition. Ces derniers ne remplacent en aucun cas les conseils médicaux, le diagnostic d'un spécialiste de santé ou tout traitement en cours. En pratiquant tout type d'exercices de fitness sans supervision, telles que les vidéos du programme, vous engagez votre propre et exclusive responsabilité. N'hésitez pas à consulter un professionnel du fitness pour vous donner des conseils sur les exercices de manière personnalisée si vous ne savez absolument pas comment vous entraîner.

Justine Gallice Fitness se dégage de toutes responsabilités en cas d'atteinte à l'intégrité physique des participants de même qu'en cas de contre-indication à la pratique du fitness ou d'activités liées à l'exécution du programme.

BOOTY POWER

07

CARDIO - CUISSSES - ABDOS - FESSIERS

À 18H30 SUR  YOUTUBE ► JUSTINE GALLICE FITNESS

SEM 1

LUNDI

INTENSE CARDIO
WORKOUT



MARDI

BOOTY & ABS +
FAT BURNER



MERCREDI

REPOS OU
REPLAY SÉANCE



JEUDI

SEXY LEGS BOOTY
WORKOUT



VENDREDI

SIX PACK
WORKOUT



WEEK-END

REPOS OU
REPLAY SÉANCE



SEM 2

LUNDI

BOOTY PUMP
WORKOUT + HIIT



MARDI

HIGH INTENSITY
FULL BODY CARDIO



MERCREDI

REPOS OU
REPLAY SÉANCE



JEUDI

HARDCORE ABS
WORKOUT



VENDREDI

CALORIE BURNER
EXTRÊME LEGS + ABS



WEEK-END

REPOS OU
REPLAY SÉANCE



SEM 3

LUNDI

BOOTY POWER +
ABS ACTIVATION



MARDI

EXTRÊME CARDIO
BURNER



MERCREDI

REPOS OU
REPLAY SÉANCE



JEUDI

EXTRÊME BOOTY
WORKOUT



VENDREDI

ABS CHALLENGE +
CARDIO HIIT



WEEK-END

REPOS OU
REPLAY SÉANCE



SEM 4

LUNDI

CARDIO FAT BURNER
HIGH INTENSITY



MARDI

BOOTY BURNER
WORKOUT + ABS



MERCREDI

REPOS OU
REPLAY SÉANCE



JEUDI

INTENSE ABS
WORKOUT



VENDREDI

LEGS DAY WORKOUT +
KILLER CALORIE



WEEK-END

REPOS OU
REPLAY SÉANCE



SEMAINE 1

SANS MATÉRIEL

BACKTOSCHOOL
#teamgallice

01



INTENSE CARDIO WORKOUT



02



BOOTY & ABS + FAT BURNER



03

MERCREDI

REPOS OU REPLAY SÉANCE



04



SEXY LEGS BOOTY WORKOUT



05



SIX PACK WORKOUT



6/7

WEEK-END

REPOS OU REPLAY SÉANCE



À 18H30 SUR  YOUTUBE ► JUSTINE GALLICE FITNESS

SEMAINE 2

HALTÈRES

BACKTOSCHOOL
#teamgallice

01



BOOTY PUMP WORKOUT + HIIT



02



HIGH INTENSITY FULL
BODY CARDIO



03

MERCREDI

REPOS OU REPLAY SÉANCE



04



HARDCORE ABS WORKOUT



05



CALORIE BURNER EXTRÊME
LEGS + ABS



6/7

WEEK-END

REPOS OU REPLAY SÉANCE



À 18H30 SUR  YOUTUBE ► JUSTINE GALLICE FITNESS

SEMAINE 3

HALTÈRES + CHAISE

BACKTOSCHOOL
#teamgallice

01



BOOTY POWER + ABS ACTIVATION



02



EXTRÊME CARDIO BURNER



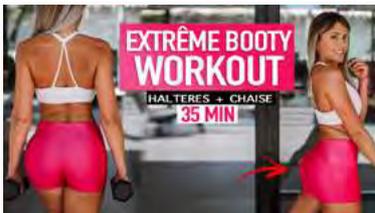
03

MERCREDI

REPOS OU REPLAY SÉANCE



04



EXTRÊME BOOTY WORKOUT



05



ABS CHALLENGE + CARDIO HIIT



6/7

WEEK-END

REPOS OU REPLAY SÉANCE



À 18H30 SUR  YOUTUBE ► JUSTINE GALLICE FITNESS

SEMAINE 4

HALTÈRES + CHAISE

BACKTOSCHOOL
#teamgallice

01



CARDIO FAT BURNER HIGH INTENSITY



02



BOOTY BURNER WORKOUT + ABS



03

MERCREDI

REPOS OU REPLAY SÉANCE



04



INTENSE ABS WORKOUT



05



LEGS DAY WORKOUT + KILLER CALORIE



6/7

WEEK-END

REPOS OU REPLAY SÉANCE



À 18H30 SUR  YOUTUBE ► JUSTINE GALLICE FITNESS

COMMENT RELANCER SON MÉTABOLISME ?

QU'EST CE QUE LE MÉTABOLISME ?

Tu as déjà du entendre ce terme sans trop comprendre sa signification ou son importance pour tes objectifs. Nous allons refaire un point ensemble car le **BOOTY POWER** va mêler à la fois **cardio intensif** mais aussi de grosses sessions de **renforcement musculaire** pour justement **BOOSTER** ton métabolisme et tes résultats.

Le terme métabolisme vient du grec « metabolismos » qui signifie **changement** ou encore **transformation**. Le métabolisme est l'ensemble des réactions se produisant dans les cellules de notre organisme. Il fait intervenir :

LE CATABOLISME

un processus de **destruction**, qui produit de l'énergie à partir des nutriments absorbés en dégradant les molécules relativement grosses et complexes en molécules plus petites et plus simples (effort effectué pour l'utilisation et le stockage)

L'ANABOLISME

un processus de **construction**, qui synthétise les éléments dont nos cellules ont besoin pour fonctionner (déstockage des réserves par exemple).

Le terme est souvent employé pour parler des **dépenses énergétiques** d'une personne.

LE MÉTABOLISME EST INFLUENCÉ PAR 3 FACTEURS :

- ▶ Le métabolisme de base ou métabolisme basal
- ▶ L'activité physique ou intellectuelle
- ▶ La digestion

On pourra augmenter son métabolisme en agissant sur **ces trois paramètres** et tout particulièrement sur les 2 derniers.

D'autres facteurs tels que la lutte contre le froid ou le chaud, le tabagisme, le caféisme affectent le métabolisme. Ce dernier est également influencé par les hormones thyroïdiennes dont le niveau peut faire varier sa valeur de plus ou moins 10 %.

La plupart des gens cassent leur métabolisme en enchainant les diètes très restrictives et finissent par devoir manger de moins en moins, ou constatent des grosses périodes de stagnation.

Pour savoir comment relancer ou **augmenter ton métabolisme** et allez encore plus loin, regarde cette **vidéo** youtube :



ÉLIMINER LA CELLULITE & LA CULOTTE DE CHEVAL

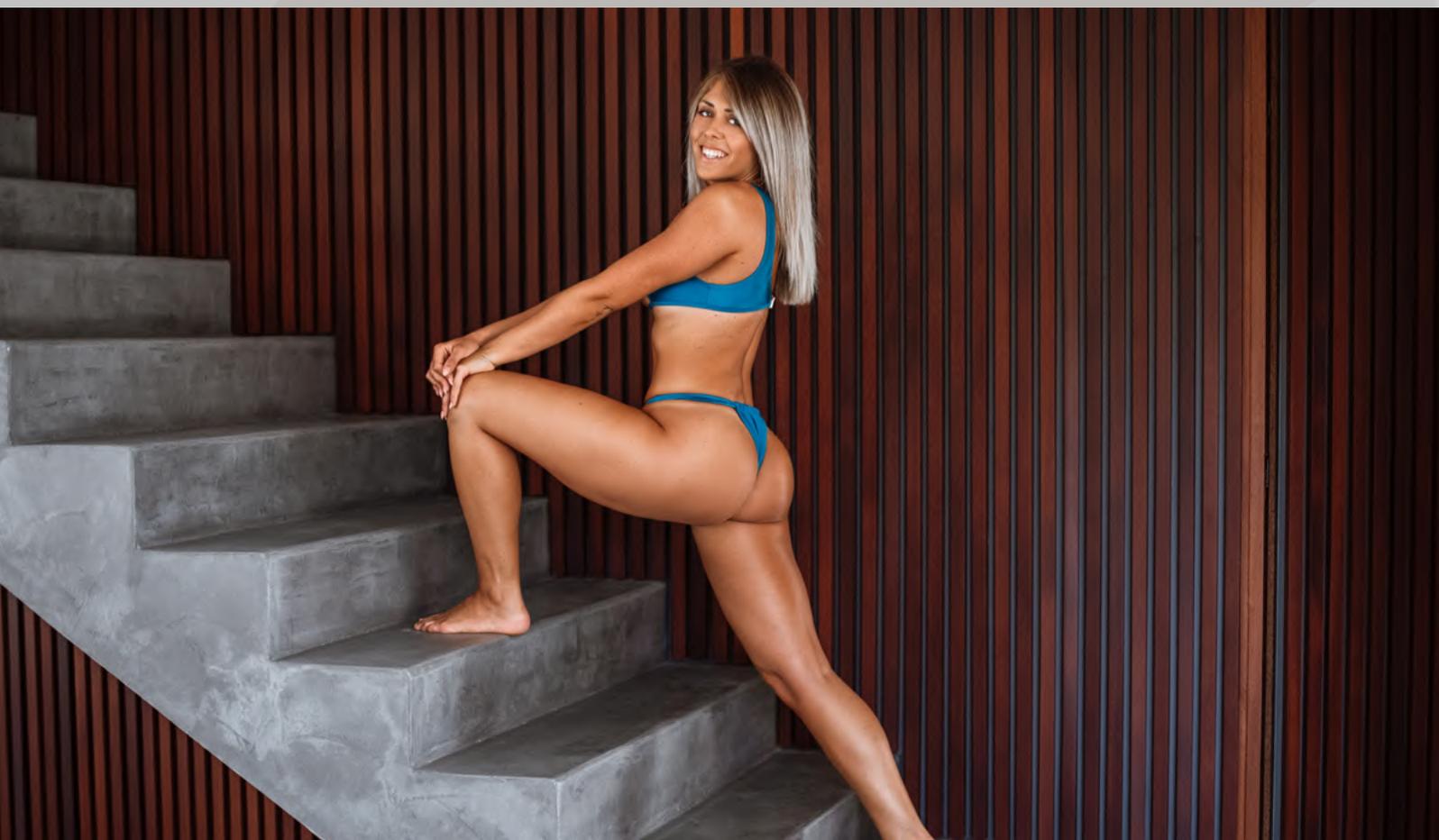
La cellulite et la culotte de cheval font souvent partie des plus grands complexes féminins. C'est aussi quelque chose que nous allons travailler ensemble tout au long du programme. Sache que même les plus grandes sportives en ont, malgré l'entraînement et la nutrition, bien que beaucoup moins qu'une personne sédentaire avec une très mauvaise hygiène de vie.

Ne culpabilise donc pas si tu en as encore malgré tes efforts, cela est aussi normal et humain. Le but peut être de la **diminuer** ou de la rendre moins visible, ce qui est tout à fait possible. J'en ai encore moi même, mais elle est beaucoup moins visible qu'à mes débuts.

Cela dépendra de **nombreux facteurs**, comme l'alimentation, le type d'entraînement,

et la génétique. Certaines personnes (hommes comme femmes) en ont plus que d'autres. Cela n'est pas non plus uniquement corrélé au poids, mais en revanche très lié au physique de type SKINNY FAT.

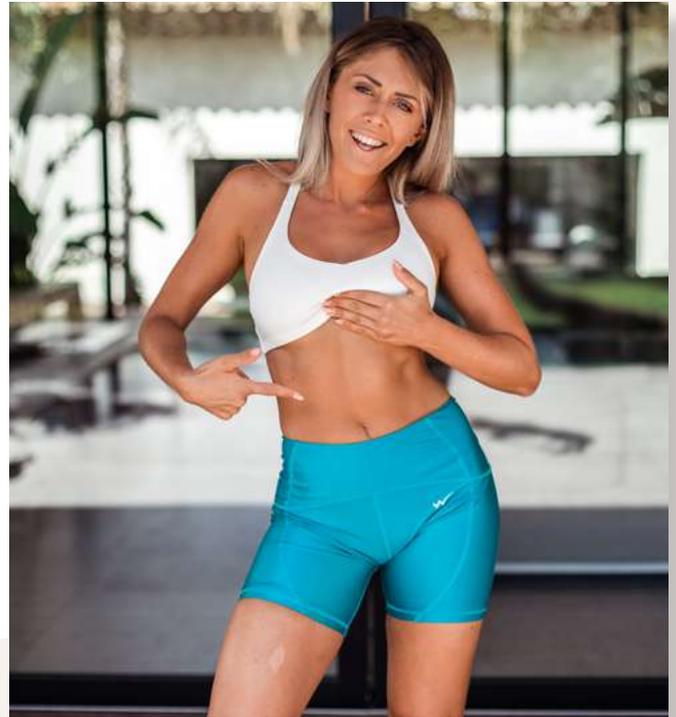
Pour savoir comment réduire ta cellulite et ta culotte de cheval, je t'invite à écouter cette **vidéo** ultra complète sur le sujet qui t'expliquera de quoi elle est composée et **comment la réduire** avec les entraînements adaptés qui sont présents dans le **programme BOOTY POWER** :



COMMENT PERDRE DU GRAS ?

Le BOOTY POWER va également t'aider dans ton objectif de perte de gras sur le long terme. Il est très important de rappeler que la perte de gras n'est pas forcément synonyme de grosse perte de poids sur la balance. C'est un processus complexe mais qui est accessible à tous. Je te propose de revoir ou d'apprendre toutes ces bases, pour mieux comprendre les **VRAIS PROCESSUS** de perte de gras et analyser peut être tes propres erreurs.

En effet, il est important de comprendre et pas juste d'appliquer une méthode. La nutrition et le sport font partie d'un tout, d'un style de vie. Ce n'est pas un « régime » sur quelques semaines ou du sport à outrance juste avant ou après l'été. Une fois que tu auras compris cela tu pourras obtenir et surtout maintenir un physique fit et sain toute l'année sans privation.



Je te recommande ces deux vidéos ultra complètes qui vont t'apporter beaucoup d'explications et de solutions en plus du programme que nous allons faire ensemble durant un mois.

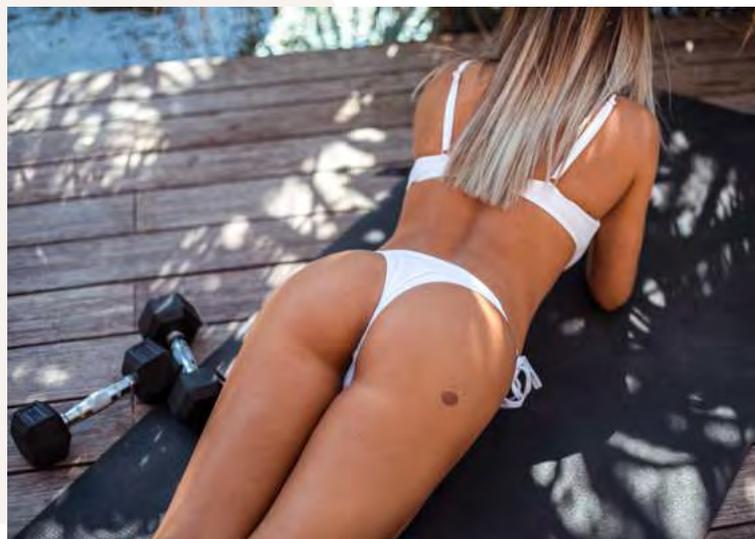


RÉÉQUILIBRAGE

ALIMENTAIRE

Le **BOOTY POWER** est un programme sportif **ultra complet**, étudié et créé pour optimiser tes résultats sur **4 semaines**. Mais il faut aussi prendre conscience que ton investissement personnel sur ton hygiène de vie globale et notamment sur ton alimentation fera toute la différence.

Pas besoin de s'affamer en mangeant moins de 1000 kcal par jour pour avoir la shape de tes rêves, notamment si tu veux prendre du volume au niveau des fessiers. Pour cela il faut **manger suffisamment** de protéines, de glucides, de lipides et avoir une alimentation saine mais surtout **ÉQUILBRÉE**.



Je te recommande cette **vidéo** ultra complète qui va t'aider à modifier et ajuster toute ton alimentation durant le programme. Il faut revoir les bases et manger suffisamment pour donner à ton corps l'énergie nécessaire pour ton évolution.

On **relance** ainsi son métabolisme, et on **optimise** au maximum le gain et la **stabilisation** musculaire afin de progressivement **perdre du gras** et ne pas taper dans les réserves musculaires. Cette vidéo est peut être même la plus importante, n'hésite pas à la consulter régulièrement pour t'aider :



LE MOT DE LA FIN

BRAVO À TOI de te lancer dans ce nouveau défi. Nous allons vivre ce challenge ensemble toi et moi, et tu seras également entouré de centaines de milliers de personnes de la *#teamgallice* qui souffriront avec toi durant ces 4 semaines, que tu sois en Live ou en REPLAY.

RENDEZ-VOUS pour ta **PREMIÈRE SÉANCE** sur  **YouTube**
du **6 SEPTEMBRE** au **3 OCTOBRE** à **18H30**,

et en replay par la suite si tu télécharges cet ebook à une date ultérieure.



Garde bien à l'esprit qu'un programme n'est pas magique, que cela va dépendre de TON investissement personnel. Cela ne rend pas la chose plus complexe ou moins accessible. C'est surtout un engagement envers toi-même, pour aller jusqu'au bout. Tu en es capable. **Cela ne représente que 2H-2h30 de sport par semaine.**

Il est temps de faire de toi TA priorité et mettre les excuses de côté, car si tu veux ce que tu n'as jamais eu il va falloir faire ce que tu n'as jamais fait ». Sortir de sa zone de confort c'est aussi ne pas abandonner à la première séance manquée, à la première difficulté, ou au premier imprévu, car il y en aura. L'important c'est la régularité et la somme de tous tes efforts.

Je te rappelle encore une fois que tu viens de mettre un pied dans un nouveau style de vie. **Un mode de vie qui peut t'apporter confiance en toi, bien-être, et SELF-LOVE** si tu y viens pour les bonnes raisons et non par culpabilité.

Autre point important : ne te compare pas aux autres. Chacun a un point de départ et un bagage différent. Tu peux comme n'importe qui accomplir de grandes choses malgré les obstacles et difficultés. L'important est de devenir une meilleure version de soi-même.

J'ai hâte de m'entraîner avec toi et compte sur toi pour te dépasser durant chaque séance. C'est un contrat que nous faisons toi et moi en même temps que tu es en train de lire ces lignes, et il n'y a plus de retour en arrière ;-)

NE LÂCHE RIEN,

JUSTINE GALLICE