



**30
DAYS
SUMMER
CHALLENGE**

**30 JOURS POUR SCULPTER TA
SILHOUETTE ET RAYONNER CET
ÉTÉ**

SMARTWORKOUT-PRO.COM

30 Jours

POUR SCULPTER TA SILHOUETTE ET RAYONNER CET ÉTÉ

Bonjour et Bienvenue dans ce défi de 30 jours !

Pendant le mois suivant, je t'invite à consacrer 30 minutes chaque jour à réaliser une session de sport courte mais intense qui te permettra de t'affiner, te tonifier, et de te rapprocher de tes objectifs pour te sentir bien dans ton corps en vue de l'été. 🍷

Ce défi de 30 jours mélange du cardio, du HIIT, des exercices de renforcement musculaire et des exercices ciblés pour les abdominaux. Il se veut à la fois ludique mais exigeant, afin de te motiver à persévérer jusqu'au bout et d'obtenir des résultats visibles.

Le meilleur ? **Il te suffit d'une connexion Internet et du pack SmartWorkout Élite pour le réaliser.** Toutes les séances sont disponibles sur YouTube. Tu peux le suivre partout, que ce soit chez toi ou en plein air sous le soleil, si tu souhaites profiter de ta séance de sport pour faire le plein de vitamine D.

Alors entraîne-toi avec moi grâce aux séances Live disponibles sur YouTube. Accroche-toi et n'oublie pas de nous partager tes photos de ton évolution ou de ton ressenti global à la fin du défi !

Sportivement,



Christelle Hess
Co-Fondatrice SmartWorkout

PRÉSENTATION DU CHALLENGE

En Bref

6 SÉANCES DE 30 MINUTES PAR SEMAINE

- Disponibles gratuitement sur YouTube et détaillées dans le PDF d'accompagnement
- Combinaison de cardio et de renforcement musculaire
- Peu de temps de repos pour privilégier la dépense calorique

1 PDF D'ACCOMPAGNEMENT, QUI RASSEMBLE :

- Le planning du Challenge
- Une feuille de suivi
- Le détail des séances, avec des indications sur les exercices à réaliser et le lien de la vidéo YouTube



LE CHALLENGE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

SEMAINE 1

JOUR 1

Jambes Dessinées & Cardio Express
NIVEAU 1

JOUR 2

Upper Body Burn & Buste Sculpté
NIVEAU 1

JOUR 3

HIIT Brûle-Graisses & Ventre Plat
NIVEAU 1

JOUR 4

Fessiers Bombés & Cardio Express
NIVEAU 1

JOUR 5

Body Sculpt Complet
NIVEAU 1

JOUR 6

Taille Fine & Cardio Training
NIVEAU 1

SEMAINE 2

JOUR 7

Jambes Dessinées & Cardio Express
NIVEAU 1

JOUR 8

Upper Body Burn & Buste Sculpté
NIVEAU 1

JOUR 9

HIIT Brûle-Graisses & Ventre Plat
NIVEAU 1

JOUR 10

Fessiers Bombés & Cardio Express
NIVEAU 1

JOUR 11

Body Sculpt Complet
NIVEAU 1

JOUR 12

Taille Fine & Cardio Training
NIVEAU 1

SEMAINE 3

JOUR 13

Jambes Dessinées & Cardio Express
NIVEAU 2

JOUR 14

Upper Body Burn & Buste Sculpté
NIVEAU 2

JOUR 15

HIIT Brûle-Graisses & Ventre Plat
NIVEAU 2

JOUR 16

Fessiers Bombés & Cardio Express
NIVEAU 2

JOUR 17

Body Sculpt Complet
NIVEAU 2

JOUR 18

Taille Fine & Cardio Training
NIVEAU 2

SEMAINE 4

JOUR 19

Jambes Dessinées & Cardio Express
NIVEAU 2

JOUR 20

Upper Body Burn & Buste Sculpté
NIVEAU 2

JOUR 21

HIIT Brûle-Graisses & Ventre Plat
NIVEAU 2

JOUR 22

Fessiers Bombés & Cardio Express
NIVEAU 2

JOUR 23

Body Sculpt Complet
NIVEAU 2

JOUR 24

Taille Fine & Cardio Training
NIVEAU 2

SEMAINE 5

JOUR 25

Jambes Dessinées & Cardio Express
ULTIMATE

JOUR 26

Upper Body Burn & Buste Sculpté
ULTIMATE

JOUR 27

HIIT Brûle-Graisses & Ventre Plat
ULTIMATE

JOUR 28

Fessiers Bombés & Cardio Express
ULTIMATE

JOUR 29

Body Sculpt Complet
ULTIMATE

JOUR 30

Taille Fine & Cardio Training
ULTIMATE

DIMANCHE = REPOS

AUGMENTE LA RÉSISTANCE
AU MINIMUM À CHAQUE NIVEAU SUPÉRIEUR
(SEMAINE 3 ET SEMAINE 5)

TON SUIVI

Chaque jour, évalue ton ressenti de l'intensité de la séance (**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**) de 1 (trop facile) à 10 (très dur). Pour continuer à progresser et maximiser tes résultats, **cible au minimum un 8/10**, ou augmente la résistance à la prochaine séance.

Indique également la **RÉSISTANCE UTILISÉE** pour te repérer facilement d'une semaine à l'autre, et augmente la à chaque niveau (Semaine 3, 5 et 6).

Enfin, n'hésite pas à rajouter un mot sur ton **RESSENTI EN FIN DE SEMAINE** : Comment te sens-tu ? As-tu remarqué une évolution sur ton corps ? Sur ton niveau d'énergie ? Je te conseille également de réaliser une photo avant de commencer le Challenge : le résultat esthétique est bien plus parlant que l'évolution sur la balance !

SUIVI QUOTIDIEN

L

M

M

J

V

S

SEMAINE 1
JOURS 1 À 6

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

RÉSISTANCE UTILISÉE

RESSENTI EN FIN DE SEMAINE

.....

.....

SEMAINE 2
JOURS 7 À 12

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

RÉSISTANCE UTILISÉE

RESSENTI EN FIN DE SEMAINE

.....

.....

SEMAINE 3
JOURS 13 À 18

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

RÉSISTANCE UTILISÉE

RESSENTI EN FIN DE SEMAINE

.....

.....

SEMAINE 4
JOURS 19 À 24

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

RÉSISTANCE UTILISÉE

RESSENTI EN FIN DE SEMAINE

.....

.....

SEMAINE 5
JOURS 25 À 30

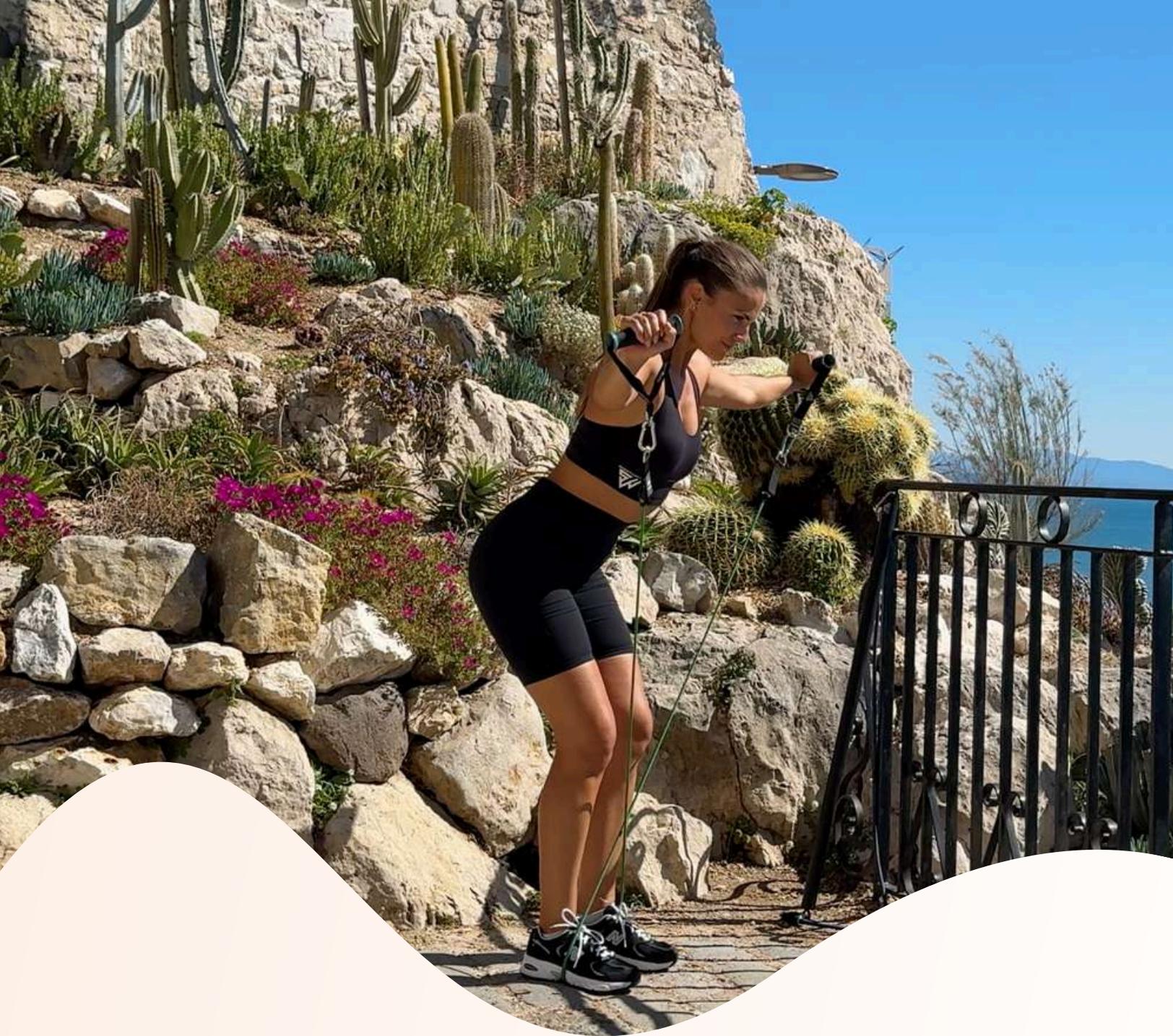
NIVEAU DE DIFFICULTÉ

RÉSISTANCE UTILISÉE

RESSENTI EN FIN DE SEMAINE

.....

.....



LES SÉANCES

[SMARTWORKOUT-PRO.COM](https://www.smartworkout-pro.com)

JAMBES DESSINÉES & CARDIO EXPRESS

BLOC 1 : ÉCHAUFFEMENT CARDIO 10 MIN

Sans équipement

| | |
|---------------------|-------|
| Footing | 1 MIN |
| Squat | 1 MIN |
| Montées de Genoux | 1 MIN |
| Squat Triple Pulses | 1 MIN |
| Jumping Jacks | 1 MIN |

À répéter 2x en circuit

BLOC 2 : JAMBES & FESSIERS 20 MIN

SW Élite

| | |
|---------------------------------|-------------------|
| Fentes | 3 x 30 SEC / CÔTÉ |
| Squat Sumo | 4 x 30 SEC |
| Soulevé de Terre Jambes Tendues | 4 x 30 SEC |
| Abduction | 3 x 30 SEC / CÔTÉ |

30 sec de repos entre chaque série



SUIVRE LA SÉANCE EN LIVE

UPPER BODY BURN & BUSTE SCULPTÉ

BLOC 1 : ÉCHAUFFEMENT CARDIO 10 MIN

Sans équipement

| | |
|----------------|-------|
| Jumping Jacks | 1 MIN |
| Squat + Boxing | 1 MIN |
| Ouverture Bras | 1 MIN |
| Shadow Boxing | 1 MIN |
| Overhead Squat | 1 MIN |

À répéter 2x en circuit

BLOC 2 : BRAS / ÉPAULES 20 MIN

SW Élite

| | |
|-----------------------------|------------|
| Overhead Press | 4 x 30 SEC |
| Biceps Curl | 4 x 30 SEC |
| Triceps Extension Verticale | 4 x 30 SEC |
| Élévations Latérales | 4 x 30 SEC |

30 sec de repos entre chaque série



SUIVRE LA SÉANCE EN LIVE

HIIT BRÛLE-GRAISSES & VENTRE PLAT

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|
| BLOC 1 : ÉCHAUFFEMENT CARDIO 5 MIN Sans équipement | Footing | 1 MIN |
| | Jumping Jacks | 1 MIN |
| | Squat | 1 MIN |
| | Montées de Genoux | 1 MIN |
| | Shadow Boxing | 1 MIN |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|
| BLOC 2 : HIIT 5 MIN Sans équipement | Squat Jump | 30 SEC |
| | Demi Burpees | 30 SEC |
| | Planche Tape Épaule | 30 SEC |
| | Fentes Sautées | 30 SEC |
| | Jumping Jacks | 30 SEC |
| À répéter 2x en circuit | | |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|
| BLOC 3 : ABDOMINAUX 15 MIN SW Élite | Gainage Face | 30 SEC |
| | Spiderman | 30 SEC |
| | Repos | 30 SEC |
| | Mountain Climbers | 30 SEC |
| | Repos | 30 SEC |
| | Crunch Rameur | 30 SEC |
| | Repos | 30 SEC |
| | Crunch Bicyclette | 30 SEC |
| | Repos | 30 SEC |
| Leg Raise | 30 SEC | |
| Repos | 30 SEC | |
| À répéter 2x en circuit | | |

OPTION
SEMAINES 1 & 2 : Réaliser le Bloc 3 sans résistance



SUIVRE LA SÉANCE EN LIVE

FESSIERS BOMBÉS & CARDIO EXPRESS

BLOC 1 : ÉCHAUFFEMENT CARDIO 10 MIN

Sans équipement

| | |
|---------------------|-------|
| Footing | 1 MIN |
| Squat | 1 MIN |
| Montées de Genoux | 1 MIN |
| Squat Triple Pulses | 1 MIN |
| Jumping Jacks | 1 MIN |

À répéter 2x en circuit

BLOC 2 : JAMBES & FESSIERS 20 MIN

SW Élite

| | |
|---------------------------------|-------------------|
| Squat | 4 x 30 SEC |
| Soulevé de Terre Jambes Tendues | 4 x 30 SEC |
| Hip Thrust | 4 x 30 SEC |
| Donkey Kick | 3 x 30 SEC / CÔTÉ |

30 sec de repos entre chaque série



SUIVRE LA SÉANCE EN LIVE

BODY SCULPT COMPLET

BLOC 1 : ÉCHAUFFEMENT CARDIO 10 MIN

Sans équipement

| | |
|----------------|-------|
| Jumping Jacks | 1 MIN |
| Squat + Boxing | 1 MIN |
| Ouverture Bras | 1 MIN |
| Shadow Boxing | 1 MIN |
| Overhead Squat | 1 MIN |

À répéter 2x en circuit

BLOC 2 : FULL BODY 20 MIN

SW Élite

| | |
|--------------------------------|------------|
| Pompes (Poids du Corps) | 4 x 30 SEC |
| Rowing Buste Penché Supination | 4 x 30 SEC |
| Thruster | 4 x 30 SEC |
| Face Pull | 4 x 30 SEC |

30 sec de repos entre chaque série



SUIVRE LA SÉANCE EN LIVE

TAILLE FINE & CARDIO TRAINING

BLOC 1 : ÉCHAUFFEMENT CARDIO 5 MIN

Sans équipement

| | |
|-------------------|-------|
| Footing | 1 MIN |
| Jumping Jacks | 1 MIN |
| Squat | 1 MIN |
| Montées de Genoux | 1 MIN |
| Shadow Boxing | 1 MIN |

BLOC 2 : HIIT 5 MIN

Sans équipement

| | |
|--------------------------------|--------|
| Squat Jump | 30 SEC |
| Demi Burpees | 30 SEC |
| Planche Tape Épaule | 30 SEC |
| Fentes Sautées | 30 SEC |
| Jumping Jacks | 30 SEC |
| À répéter 2x en circuit | |

BLOC 3 : ABDOMINAUX 15 MIN

SW Élite

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| Gainage Latéral | 30 SEC / CÔTÉ |
| Repos | 30 SEC |
| Flexions Latérales Poulie Basse | 30 SEC / CÔTÉ |
| Repos | 30 SEC |
| Flexions Latérales Poulie Moyenne | 30 SEC / CÔTÉ |
| Repos | 30 SEC |
| À répéter 3x en circuit | |



SUIVRE LA SÉANCE EN LIVE



BONNE CHANCE !

J'espère que ce challenge de 30 jours va te plaire et que tu prendras plaisir à le réaliser.

Se fixer des objectifs sportifs est une chose, mais trouver du plaisir dans chaque séance est tout aussi crucial.

C'est cela qui te permettra d'instaurer une routine régulière et durable, et de te rapprocher continuellement de tes objectifs personnels.

J'ai hâte d'entendre ton retour !

Merci pour ta confiance,

Christelle Hess

[@SMARTWORKOUTPRO](#)

SMARTWORKOUT-PRO.COM