










N°	Profil	Caractéristiques Physiques	Métabolisme	Privilégier	Nb de séance par semaine *	Exercices prioritaires	Exercices à éviter	Conseils alimentaires	Interdiction alimentaire
1		Formes rondes et généreuses. Largeur d'épaule moyenne et tombante, bras massifs, ventre proéminent par rapport au thorax, taille épaisse, hanches larges, gros mollets, cou et membres courts, peau épaisse,	Lent	- Le cardio training en priorité - La ceinture abdominale	- 3 voir 4 séances de cardio training - 1 à 2 séances de musculation	Cardio training : (la natation, le vélo, la marche rapide, le rameur, l'elliptique, le stepper), la partie inférieure des abdos	La course à pieds tant que votre IMC est > 27	Faites un petit déjeuner copieux mais un dîner léger et évitez de grignoter. Privilégiez la cuisine à la vapeur, à l'eau, grillée au four, pochée. Remplacez la crème et la mayonnaise par du yaourt allégé, Limitez la viande rouge et les œufs, Utilisez les condiments et évitez le beurre.	Les gâteaux apéritifs, les alcools forts, les viennoiseries, les pâtisseries, la charcuterie, les plats frits, le lait entier
2		visage rond, Epaules étroites et tombantes, bras massifs, taille large, Ventre proéminent de profil, hanches larges, fort embonpoint, ossature fine, concentration des graisses : ventre, hanche, cuisses, peau épaisse.	Lent à très lent	- Le cardio training en priorité - La musculation des épaules et des trapèzes - La ceinture abdominale	- 3, 4 voir 5 séances de cardio training - 1 séance de musculation	Cardio training : (la natation, le vélo, la marche rapide, le rameur, l'elliptique), la partie inférieure des abdos	La course à pieds tant que votre IMC est > 27	Faites un petit déjeuner copieux mais un dîner léger et évitez de grignoter. Privilégiez la cuisine à la vapeur, à l'eau, grillée au four, pochée. Remplacez la crème et la mayonnaise par du yaourt allégé, Limitez la viande rouge et les œufs, Utilisez les condiments et évitez le beurre.	Les gâteaux apéritifs, les alcools forts, les viennoiseries, les pâtisseries, la charcuterie, les plats frits, le lait entier
3		Visage rond, Epaules larges, cou très court, bras massifs, taille large, hanches larges, fort embonpoint, ossature forte, concentration des graisses : ventre, hanche, peau épaisse www.globaltraining.fr	Lent à très lent	- Le cardio training en priorité - La ceinture abdominale - le bas du dos	- 3, 4 voir 5 séances de cardio training - 1 séance de musculation	Cardio training : (la natation, le vélo, la marche rapide, le rameur, l'elliptique), la partie inférieure des abdos	La course à pieds tant que votre IMC est > 27	Faites un petit déjeuner copieux mais un dîner léger et évitez de grignoter. Privilégiez la cuisine à la vapeur, à l'eau, grillée au four, pochée. Remplacez la crème et la mayonnaise par du yaourt allégé, Limitez la viande rouge et les œufs, Utilisez les condiments et évitez le beurre.	Les gâteaux apéritifs, les alcools forts, les viennoiseries, les pâtisseries, la charcuterie, les plats frits, le lait entier

N°	Profil	Caractéristiques Physiques	Métabolisme	Privilégier	Nb de séance par semaine *	Exercices prioritaires	Exercices à éviter	Conseils alimentaires	Interdiction alimentaire
4		forme générale en poire, visage ovale à rond, Epaules étroites et tombantes, dos étroit, poitrine de petite à grosse, petit thorax, tronc allongé, partie inférieure du ventre ballonnée, Hanches et fesses larges, membres courts, concentration des graisses dans les hanches, peau épaisse,	Lent à Moyen	- Le Cardio training - La musculation pour les épaules, les triceps et le dos	- 3 séances de cardio training - 2 séances de musculation	Musculation des épaules : {Développé assis, élévation latérale}, du dos : {tirage nuque, tirage rameur}, des triceps : {poulie}	Modérer la Musculation sur la région des hanches et des cuisses (risque d'épaissir les hanches)	Faites un petit déjeuner copieux mais un dîner léger et évitez de grignoter. Privilégiez la cuisine à la vapeur, à l'eau, grillée au four, pochée. Remplacez la crème et la mayonnaise par du yaourt allégé, Limitez la viande rouge et les œufs, Utilisez les condiments et évitez le beurre.	Les gâteaux apéritifs, les alcools forts, les viennoiseries, les pâtisseries, la charcuterie, les plats frits
5		formes musclées et anguleuses, visage carré ou rectangulaire, Epaules droites et larges, Bras épais, dos large en haut, poitrine moyenne à grosse chez les femmes, tronc assez court, taille fine, membres longs,	Moyen	Une base de cardio training couplée à un entraînement musculaire général	- 2 à 3 séances de cardio training - 3 séances de musculation	Exercices de base : développé couché, traction à la barre fixe ou tirage nuque, squat ou presse et abdominaux	aucun	Mangez équilibré et évitez grignotage après les repas, Dispatchez comme suit les repas : 60 à 65% de glucide, 25 à 30% de protéine et 10 à 15% de lipide, Préférez les yaourts à 0% de matière grasse, Evitez les fast food, Sélectionnez vos aliments de préférence avec un faible taux de graisse, Mangez trois fruits par jour.	Evitez les sucreries et les gâteaux apéritifs, Les excès d'alcool, évitez les féculents le soir ou diminuez- en la ration et mélangez-les avec des légumes
6		formes musclées, visage rectangulaire, Epaules larges, Dos large, torse long, taille fine, hanches moyennement larges, concentration des graisses dans les poignées d'amour, www.globaltraining.fr	Moyen	Une base de cardio training couplé à un entraînement musculaire général	- 3 séances de cardio training - 3 séances de musculation	Exercices de base : développé couché, traction à la barre fixe ou tirage nuque, squat ou presse et abdominaux	aucun	Mangez équilibré et évitez le grignotage Dispatchez comme suit les repas : 60 à 65% de glucide, 25 à 30% de protéine et 10 à 15% de lipide, Préférez les yaourts à 0% de matière grasse, Evitez les fast food, Sélectionnez vos aliments de préférence avec un faible taux de graisse, Mangez trois fruits par jour.	Evitez les sucreries et les gâteaux apéritifs, Les excès d'alcool, évitez les féculents le soir ou diminuez- en la ration et mélangez-les avec des légumes

N°	Profil	Caractéristiques Physiques	Métabolisme	Privilégier	Nb de séance par semaine *	Exercices prioritaires	Exercices à éviter	Conseils alimentaires	Interdiction alimentaire
7		formes très musclées, visage ovale, Epaules larges, Dos large, poitrine moyenne chez les femmes torse long, taille fine à moyenne, bassin étroit, membres inférieurs courts, www.globaltraining.fr	Moyen	Musculation pour le bas du corps, travail des abdominaux et du bas du dos	- 2 séances de cardio training - 3 séances de musculation	Exercices pour les cuisses, les fessiers et les mollets : presse, squat, hack-squat, fentes avant, leg curl	Modérez la musculation pour le haut du corps	Mangez équilibré et évitez le grignotage après les repas, Dispatchez comme suit les repas : 60 à 65% de glucide, 25 à 30% de protéine et 10 à 15% de lipide, Préférez les yaourts à 0% de matière grasse, Evitez les fast food, Sélectionnez vos aliments avec un faible taux de graisse, Mangez trois fruits par jour.	Evitez les sucreries et les gâteaux apéritifs, Les excès d'alcool, évitez les féculents le soir ou diminuez-en la ration et mélangez-les avec des légumes
8		tendance à être maigre, visage triangulaire et fin, Epaules étroites, petite poitrine chez les femmes, tronc allongé, taille fine, bassin étroit, membres longs, petites cuisses et petits mollets. petites articulations, peau fine,	Rapide à très rapide	Musculation sur la partie inférieure du corps, galbe des fesses en priorité	- 1 séance de cardio training - 4 séances de musculation	Les cuisses, les fessiers et les mollets : presse, squat, hack-squat, fentes avant, leg curl Développé incliné et tirage vertical pour le haut du corps	La course à pieds parce qu'elle augmente votre maigreur	Ne jamais sauter de repas et surtout pas le petit déjeuner, Mangez des collations entre les repas : fruits, barres de céréales, yaourts... Mangez lentement, Mangez des protéines à chaque repas, Faites une collation avant de vous coucher,	Votre métabolisme vous permet de manger de tout, mais n'abusez pas de produits gras : cacahouètes, olives, noix...
9		tendance à être mince, visage triangulaire et fin, Epaules droites à moyennement larges, petite poitrine chez les femmes, tronc allongé, taille fine, bassin étroit, petites cuisses et petits mollets, membres longs, petites articulations, peau fine,	Rapide	Musculation sur la partie inférieure du corps, galbe des fesses en priorité	- 1 séance de cardio training - 3 séances de musculation	Les cuisses, les fessiers et les mollets : presse, squat, hack-squat, fentes avant, leg curl Développé incliné et tirage vertical pour le haut du corps	La course à pieds parce qu'elle augmente votre perte de volume	Ne jamais sauter de repas et surtout pas le petit déjeuner, Mangez des collations entre les repas : fruits, barres de céréales, yaourts... Mangez lentement, Mangez des protéines à chaque repas, Faites une collation avant de vous coucher,	Votre métabolisme vous permet de manger de tout, mais n'abusez pas de produits gras : cacahouètes, olives, noix...

* Au préalable, il faut passer le stade du débutant, soit 2 mois de préparation physique progressive