



Monpetitbikini.
BEACH

CHALLENGE

Un corps parfait en bikini !

CE QUE JE DOIS SAVOIR

AVANT DE COMMENCER

Le **MONPETITBIKINI BEACH CHALLENGE** est un programme de sport gratuit, accessible pour toutes et à réaliser pendant vos vacances pour avoir un corps parfait en bikini !

Il a été créé par **Monpetitbikini**, n°1 de la vente en ligne de maillots de bain en France et en collaboration avec **Annabella Martinova**, coach sportif. Il allie à la fois des exercices de renforcement musculaires pour développer les muscles et des exercices de cardio pour la perte de poids.

MONPETITBIKINI.COM

- N°1 de la vente en ligne de maillots de bain
- Une team dynamique
- Fan de plage & de bikinis
- Adeptes du mode de vie healthy

ANNABELLA MARTINOVA

- Coach sportif
- Diplômée BPJEPS AGFF mention D
- CrossFit Level 1 trainer,
- Co owner Co founder de la box Crossfit Antipolis

INÉS DUHARD

- Mannequin
- Égérie Monpetitbikini
- Volleyeuse
- Accro aux sushis !

UN PROGRAMME ADAPTABLE À TOUTES

 **Seulement 20 min par jour**, profitez de vos jours de repos pour bouger et buller !

Vous êtes débutante ? Faites le programme complet une fois par semaine.
Vous êtes une sportive aguerrie ? Doublez ou triplez les séances plusieurs fois par semaine.



CHAQUE SEMAINE VOUS MONTEZ D'UN NIVEAU !

MES INDISPENSABLES

- Mon Petit Bikini
- Ma serviette de plage
- Deux bouteilles d'eau de **1 Litre minimum** 
- Une plage de rêve ou le bord d'une piscine

MONPETITBIKINI'S TIPS

- Effectuez vos séances aux heures les moins chaudes de la journée, privilégiez plutôt la matinée ou la soirée.
- Pensez à plutôt faire vos exercices à l'ombre et pour éviter les coups de chaleur buvez régulièrement !
 - Une crème solaire, une casquette, un brumisateur et vous êtes parées pour commencer !
- Les échauffements sont indispensables pour éviter de se faire mal alors ne les négligez pas, et pour finir en beauté un étirement de 5 min et une nage de sirène sans modération vous permettra d'éviter les courbatures.

JOIN THE MOVEMENT

Une communauté de Monpetitbikini's challengeuses c'est mieux pour se motiver, non ?
Alors vous aussi rejoignez le mouvement et partagez vos résultats avec les hashtags

#teammpb #mpbchallenge #monpetitbikini



Suivez notre compte Instagram healthy et girly **@monpetitbikinichallenge**

Retrouvez tous les exercices en vidéo sur notre chaîne Youtube : **MONPETITBIKINI** 

- Prendre entre 10 et 20 sec de repos entre chaque série d'exercice.
- Prendre entre 45 sec et 1 min 30 entre chaque tour. Profitez en pour vous hydrater !
 - Expirer dans l'effort.
- Un doute ? Retrouvez les exercices en vidéo sur la chaîne Youtube : [MONPETITBIKINI](#)

ÉCHAUFFEMENT

🕒 5 MINUTES

On commence en marchant au bord de l'eau sur le sable mouillé en accentuant les pas et les mouvements des bras.

Puis on accélère le rythme en courant toujours avec l'aide des bras à un rythme moyen

On termine en ajoutant des remontées de genoux alternées vers la poitrine et des remontées de talons vers les fesses toujours en accompagnant des mouvements de bras.

ÉTIREMENTS

🕒 5 MINUTES

LE COQUILLAGE



Face au sol, fesses sur talons, dos rond, menton poitrine.
Tirer les bras loin devant soi au sol sans décoller les talons des fesses.

SUNLIGHT

À plat ventre, mains au sol au niveau des épaules.
Pousser sur les bras pour décoller le buste en regardant vers le ciel.
ATTENTION ! À NE PAS FAIRE SI VOUS AVEZ DES PROBLÈME DE DOS !



LA NAGE DE SIRÈNE

🕒 MINI. 5 MINUTES



Une brasse, on profite de ce moment dans l'eau pour se ressourcer et se délasser ! On est pas là pour battre le record du monde !

Lundi

ABDOS

OBJECTIF CROP TOP

🕒 20 MINUTES
★ 1 TOUR
★★ 2 TOURS
★★★ 3 TOURS

ÉCHAUFFEMENT

🕒 5 MINUTES

CRUNCHS

X 10



PLANCHE DE SURF

🕒 30 SECONDES



PÉDALO

X 10



PLANCHE DE SURF CÔTÉ

🕒 30 SECONDES SUR LE COTÉ DROIT



CRUNCHS OBLIQUES

X 10



PLANCHE DE SURF CÔTÉ

🕒 30 SECONDES SUR LE COTÉ GAUCHE



PLANCHE DE SURF COMMANDO

X 10



CISEAUX

X 10



ÉTIREMENTS

🕒 ENV. 10 MINUTES

Un corps parfait en bikini avec **Monpetitbikini.com**
Maillots de bain & Accessoires de plage

📱 MONPETITBIKINICHALLENGE #MPBTEAM #MPBCHALLENGE #MONPETITBIKINI

Mardi

FESSIERS

OBJECTIF TANGA

🕒 20 MINUTES
★ 1 TOUR
★ ★ 2 TOURS
★ ★ ★ 3 TOURS

ÉCHAUFFEMENT

🕒 5 MINUTES

FENTES

X 10 GAUCHE X 10 DROITE



GAINAGE PONT

🕒 30 SECONDES



PONT ALTERNÉ

X 5 GAUCHE X 5 DROITE



JUMPING JACKS

X 20



SKY

X 10 GAUCHE X 10 DROITE

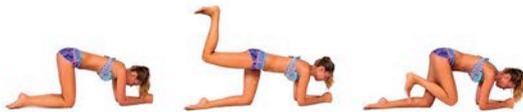


PLANCHE DE SURF CISEAUX CÔTÉ

X 10 GAUCHE X 10 DROITE



ÉTIREMENTS

🕒 ENV. 10 MINUTES

Un corps parfait en bikini avec **Monpetitbikini.com**
Maillots de bain & Accessoires de plage

📷 MONPETITBIKINICHALLENGE

#MPBTEAM

#MPBCHALLENGE

#MONPETITBIKINI

Mercredi

BRAS DOS

OBJECTIF BRAS SCULPTÉS

🕒 20 MINUTES

★ 1 TOUR

★★ 2 TOURS

★★★ 3 TOURS

ÉCHAUFFEMENT

🕒 5 MINUTES

CURLS

X 10 GAUCHE

X 10 DROITE

🏋️ X 2



TIRAGES DOS

X 20

🏋️ X 2



EXTENSIONS TRICEPS

X 20

🏋️ X 2



ÉLÉVATIONS

X 20

🏋️ X 2



BUTTERFLY

X 20

🏋️ X 2



ÉTIREMENTS

🕒 ENV. 10 MINUTES

Un corps parfait en bikini avec **Monpetitbikini.com**

Maillots de bain & Accessoires de plage

📷 MONPETITBIKINICHALLENGE

#MPBTEAM

#MPBCHALLENGE

#MONPETITBIKINI

Jeudi

JAMBES

OBJECTIF JAMBES DE RÊVE

🕒 20 MINUTES
★ 1 TOUR
★★ 2 TOURS
★★★ 3 TOURS

ÉCHAUFFEMENT

🕒 5 MINUTES

SQUATS

X 40



SPRINT

↔ 50 MÈTRES



FENTES

X 10 GAUCHE X 10 DROITE



TALONS FESSES

↔ 50 MÈTRES



MONTÉE DEMI-POINTES

X 20



MONTÉE GENOUX

↔ 50 MÈTRES



ÉTIREMENTS

🕒 ENV. 10 MINUTES

Un corps parfait en bikini avec **Monpetitbikini.com**
Maillots de bain & Accessoires de plage

📱 MONPETITBIKINICHALLENGE #MPBTEAM #MPBCHALLENGE #MONPETITBIKINI

Vendredi

FULL BODY

OBJECTIF CORPS PARFAIT EN BIKINI

🕒 20 MINUTES

★ 1 TOUR

★★ 2 TOURS

★★★ 3 TOURS

ÉCHAUFFEMENT

🕒 5 MINUTES

POMPES

X 10



JUMPING JACKS

X 20



PLANCHE DE SURF LATÉRALE CISEAUX

X 10 GAUCHE X 10 DROITE



SPRINT

↔ 50 MÈTRES



FENTES BICEPS

X 10 GAUCHE X 10 DROITE

🍷 X 2



SQUATS

X 10



CISEAUX FLEX

X 10



FESSIERS

X 5 GAUCHE X 5 DROITE



FENTES ÉLÉVATIONS LATÉRALES

X 10 🍷 X 2



SPRINT

↔ 50 MÈTRES



ÉTIREMENTS

🕒 ENV. 10 MINUTES

Un corps parfait en bikini avec **Monpetitbikini.com**
Maillots de bain & Accessoires de plage

📷 MONPETITBIKINICHALLENGE

#MPBTEAM

#MPBCHALLENGE

#MONPETITBIKINI

ABDOS

CRUNCHS



Allongée sur sa serviette dos, nuque décollée, jambes flechies, pieds parallèles largeur bassin, mains posées à plat sur les cuisses. Remonter lentement le dos en gardant les mains à plat jusqu'aux genoux.

PLANCHE DE SURF

Gainage en planche en appui sur les coudes et les orteils. Garder le dos et la tête bien droit.



PÉDALO



Sur le dos en appui sur les coudes, lombaires au sol. Paumes des mains au sol niveau des hanches ou sous les fesses. Jambes tendues, décollées du sol, effectuer un mouvement de pédalage.

PLANCHE DE SURF CÔTÉ

Sur le côté en appui sur l'avant-bras et le pied. Décoller le bassin du sol, garder le dos et la tête bien droit dans l'alignement du corps. Lever le bras en l'air bien tendu dans l'alignement des épaules.



CRUNCHS OBLIQUES



Allongée sur sa serviette dos, nuque au sol, jambes tendues décollée du sol, mains derrière la tête. Contractez les abdominaux, soulever légèrement les épaules du sol. Amener le coude gauche vers le genou droit, et inversement à la prochaine répétition.

PLANCHE DE SURF COMMANDO

Gainage en planche en appui sur les coudes ou les mains et les orteils.

Garder le dos et la tête bien droit.

Ramener le genou gauche vers le coude droit, et inversement à la prochaine répétition.



CISEAUX



Sur le dos en appui sur les coudes, lombaires au sol, paumes des mains au sol au niveau des hanches ou sous les fesses.

Jambes tendues décollées du sol écartées de la largeur des épaules.

Effectuer des croisements des jambes tendues.

FESSIERS

FENTES

Départ pieds joints, abdos gainés, dos bien droit.
Avancer une jambe et fléchir les genoux à 90°.
Puis retendre les jambes. Bien allonger le pas en avant.



GAINAGE PONT



Allongée sur le dos, jambes fléchies.
Décoller le bassin vers le haut en alignant les cuisses avec le bassin et le buste.
Contracter les fesses et en maintenir le bassin levé.

PONT ALTERNÉ

Allongée sur le dos, jambes fléchies. Poser un pied sur le genou opposé.
Décoller le bassin vers le haut en alignant la cuisse avec le bassin et le buste.
Contracter les fesses lever le bassin quelques secondes et poser.

★ **DÉBUTANTE** : Faire le même mouvement que le gainage pont.



JUMPING JACKS



Position de départ, bras tendus au-dessus de la tête, les mains jointes et les jambes écartées.
Sauter en rabattant les bras au niveau des épaules et en joignant les jambes, puis de revenir à la position de départ.
Répéter plusieurs fois le mouvement en suivant un rythme soutenu.

SKY

À quatre pattes, en appui sur les coudes et les paumes de mains.
Contracter la fesse pour pousser la jambe fléchie vers le haut.
Pied flex.
Revenir à la position initiale sans poser la jambe au sol.



PLANCHE DE SURF CISEAUX CÔTÉ



Allongée sur le côté, une main sur la hanche et l'autre au sol ou sous sa tête.

Effectuer une élévation latérale de la jambe d'environ 30 degrés sans fléchir le genou, en contractant les fessiers.

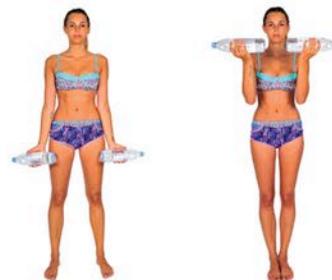
Revenir lentement à la position initiale.

BRAS DOS

CURLS

En gardant les bras collés près du corps, utiliser deux bouteilles d'eau en guise d'haltères. Garder les avant bras face au buste et plier les coudes jusqu'à ce que les mains touchent les épaules.

ACCESSOIRES :  X 2



TIRAGES DOS



Pieds écartés largeur des épaules. Fléchir légèrement les genoux et pencher le buste en avant en gardant le dos bien droit. Sans bouger le buste, tendre les bras dans l'alignement des épaules, fléchir les coudes vers l'arrière en les gardant collés au corps. Ramener les bouteilles au niveau de la taille et redescendre lentement en position initiale.

ACCESSOIRES :  X 2

EXTENSIONS TRICEPS

Pieds écartés largeur des épaules. Fléchir légèrement les genoux et pencher le buste en avant en gardant le dos bien droit. Sans bouger le buste, fléchir les coudes vers l'arrière en les gardant collés au corps. Ramener les bouteilles au niveau de la taille puis tendre les bras jusqu'à extension complète des coudes et replier.

ACCESSOIRES :  X 2



ÉLEVATIONS LATÉRALES



Debout, dos droit, tête immobile, pieds écartés largeur du bassin ou d'épaules. Poings tournés vers l'intérieur, avec une bouteille dans chaque main, fléchir légèrement les coudes. Élever les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules. Redescendre lentement jusqu'à la position initiale.

ACCESSOIRES :  X 2

BUTTERFLY

Debout, dos droit et tête immobile, pieds écartés largeur de bassin ou d'épaules, abdos gainés, une bouteille dans chaque main, bras écartés et coudes fléchis au niveau des épaules. Ramener les avant-bras l'un contre l'autre. Revenir lentement à la position de départ en freinant le mouvement.

ACCESSOIRES :  X 2



JAMBES

SQUATS



Pieds écartés largeur d'épaules, légèrement tournés vers l'extérieur. Fléchir les genoux jusqu'à ce que les fesses descendent au niveau du genou en veillant bien à pousser les fesses vers l'arrière. Serrer les omoplates et sortir la poitrine. Tendre les bras pour un meilleur équilibre.

SPRINT / TALONS FESSES / MONTÉE GENOUX

Courses à effectuer sur sable mouillé ou surface dur : Ponton, bord de piscine, ...
ATTENTION TOUTEFOIS À NE PAS GLISSER !

MONTÉE DEMI-POINTES

Debout, jambes rapprochées et bras le long du corps.
Contracter les mollets et remonter tout le corps sur la pointe des pieds sans s'aider des cuisses.
Maintenir la position quelques secondes et redescendre.



FULL BODY

POMPES



Positionner les mains au sol bras au niveau de la poitrine largeur des épaules. Jambes tendues en appui sur les demi pointes. Dos droit, abdos et lombaires gainés. Descendre en pliant les bras jusqu'à ce que le torse effleure le sol. Remonter en tendant les bras.

★ DÉBUTANTE :



En appui sur les genoux, buste perpendiculaire aux cuisses. (Le poids supporté par les bras est plus faible). Dos droit, abdos et lombaires gainés. Descendre en pliant les bras jusqu'à ce que le torse effleure le sol. Remonter en tendant les bras.

PLANCHE DE SURF LATÉRALE CISEAUX

Sur le côté en appui sur l'avant-bras et le pied. Bras le long du corps. Décoller le bassin du sol, garder le dos et la tête bien droit dans l'alignement du corps.

Lever la jambe l'air au maximum bien tendue. Tenir la position quelques secondes et descendre la jambe.

★ DÉBUTANTE :

Sur le côté, en appui sur l'avant-bras et sur la jambe repliée au sol. Lever la jambe l'air au maximum bien tendue. Tenir la position quelques secondes et descendre la jambe.



FENTES BICEPS



Départ pieds joints, abdos gainés, dos bien droit.

Avancer une jambe et fléchir les genoux à 90°.

En gardant les bras collés près du corps, utiliser deux bouteilles d'eau en guise d'haltères. Garder les avant bras face au buste et plier les coudes jusqu'à ce que les mains touchent les épaules. Puis retendre les jambes. Bien allonger le pas en avant.

ACCESSOIRES : 🍷 X 2

CISEAUX FLEX

Sur le dos en appui sur les coudes, lombaires au sol, paumes des mains au sol au niveau des hanches ou sous les fesses.

Jambes tendues décollées du sol.

Effectuer des élévations une jambe après l'autre tendue au maximum.



FESSIER



Sur le côté jambe pliée à 90 degrés, les deux mains en appui sur le sol. Ouvrir la jambe genou plié à 90 degrés sur le côté au maximum et revenir genoux l'un contre l'autre.

FENTES ÉLÉVATIONS LATÉRALES

Départ pieds joints, abdos gainés, dos bien droit.
Avancer une jambe et fléchir les genoux à 90°.
Avec une bouteille dans chaque main, élever les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules.
Puis retendre les jambes. Bien allonger le pas en avant.

ACCESSOIRES :  X 2





Monpetitbikini.
BEACH
CHALLENGE

Un corps parfait en bikini avec
Monpetitbikini.com
Maillots de bain & Accessoires de plage



MONPETITBIKINICHALLENGE

#MPBTEAM

#MPBCHALLENGE

#MONPETITBIKINI