

FEUILLE DE ROUTE DE TRANSFORMATION SUR 90 JOURS

Un Guide Qualitatif et Quantitatif pour l'Optimisation de la Condition Physique Génitale

JOUR 1

SEMAINE 1-4



Ponte de Fessiers



Étirement des Fléchisseurs de la Hanche



CORRECTION POSTURALE

- **RÉVÉLER** : Corriger l'Inclinaison Pelvienne Antérieure
- **Cible** : Alignement Neutre du Bassin
- Renforcer les Fessiers et la Stabilité du Tronc
- Améliorer l'Angle Postural



SEMAINE 4-8

Perte Adipeuse



HIIT



LISS



Aliments Nutritifs

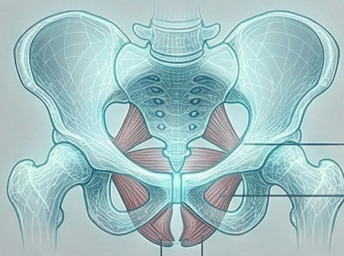


PERTE ADIPEUSE

- **RÉDUIRE** : Tissu Adipeux Suprapubien
- Mettre en Place une Routine HIIT/LISS
- Établir un Plan Nutritionnel
- Augmenter l'Efficacité Vasculaire



SEMAINE 12



Ischio-caverneux

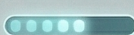
Bulbo-spongieux



Vasculaire

CAPACITÉ FONCTIONNELLE MAXIMALE

- **OPTIMISER** : Expansion Hydraulique Maximale
- Intégrer les Exercices de Kegel et les Kegel Inversés
- Maîtriser le Mécanisme de Rétention Sanguine
- Atteindre le Potentiel Fonctionnel Maximal



CONFIANCE

