

Semaine 1 - 10 à 17 janvier

Encore 12 semaines...



H

Gaëlle HUMBERT

MEASURES:

Poid (kg)	61,4
Taille (cm)	168
Ceinture (cm)	68
Hanches/Fessiers (cm)	93
Bras (cm)	29,5
Cuisses (cm)	56
Matières Grasses (%)	14,22
Matières Grasses (kg)	8,73
Masse Corporelle Mince (kg)	52,73

Points d'intérêt:

Q: Pourquoi faites-vous la compétition?

R: Pour prouver que sans avoir recours à des produits dopant on peut réussir juste avec la volonté, l'effort, la douleur et une bonne hygiène de vie...mais pour être honnête, surtout pour Jacob. Je veux lui dire « merci pour tout » avec la médaille autour du coup comme l'an passé, mais cette fois-ci, avec celle qui ouvre les portes en équipe de France ! Il fait beaucoup pour nous, donc voilà...je veux qu'il soit fier et que son travail ne soit pas inutile.

Q: Quels sont vos objectifs pour réussir?

R: Toujours d'après les conseils de Jacob, tomber à 9% de matière grasse, afin que les muscles soient dessinés et féminins. L'an passé, lors de ma compétition, je pesais 56 kilos, aujourd'hui il me reste 3 semaines pour monter à 62 kilos, pour ensuite stabiliser à environ 60 kilos pour 1m68.

Q: Comment allez-vous gérer tout autour de vos obligations familiales?

R: Mon mari est génial, il est sportif comme moi et il m'encourage. Je sais qu'il est derrière moi à 100% donc je sais aussi que je fais ça pour lui.

En ce qui concerne mes enfants, ils sont encore trop petits pour comprendre, mais je veux qu'ils soient fiers de leur maman plus tard. Ils sont ma fierté.



Un coup d'oeil rapide à la semaine ...

Ca y est, l'objectif est fixé, l'entraînement peu commencer...

La semaine était quasiment identique que les autres, à peu de choses près: le tortionnaire Jacob nous a fait la totale: prise de poids, mesure du "gras" pour un verdict assez cool qui est de 14% de matière grasse. Sachant que je ne suis toujours pas en mode "sèche" et que je continue toujours à manger équilibrer avec quelques excès, je pense que ça s'annonce pas mal du tout pour la phase finale. Du coup, la motivation et le hargne sont bien présents...et de plus en plus! Ce que j'aime réellement est de souffrir sous les conseils de Jacob qui est vraiment un excellent coach. Il me connaît réellement et transforme

mon corps à une vitesse de dingue...c'est un sculpteur de corps, un magicien avec qui les progrès sont visibles! C'est quelqu'un d'exceptionnel, tout comme Michelle.

M'entraîner avec en binôme avec elle me plaît également car c'est une personne qui aime la perfection et qui est comme moi, plus on souffre plus on aime! C'est un régal d'être en équipe, on se motive et sans eux, tout serait différent.

J'avoue que cette semaine a été douloureuse car les charges étaient assez lourdes, toutefois ce qui m'énerve est que je n'ai pas ressentie énormément de courbatures, comparé

au tout début, où là...iiiiie...tous les jours j'avais mal quelque part...mais c'est trop bon! Voilà...sinon tout se déroulait normalement, souffrance, motivation, travail acharné, persévérance et super ambiance! J'adore. Et avec toujours le même sentiment: la rage de vaincre!

Merci Jacob et Michelle!

“Il me connaît réellement et transforme mon corps à une vitesse de dingue”



S