

Programme exercices abdos (4 semaines).

Renforcement abdominal (débutant).

Ce programme de 4 semaines a été conçu spécifiquement pour renforcer progressivement les muscles abdominaux chez les débutants, sans matériel et sans contraintes irréalistes. Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent construire une base solide, améliorer leur posture et développer une meilleure stabilité du tronc, que ce soit pour le sport ou simplement pour le quotidien.

Suivi avec régularité, ce programme permet généralement une amélioration progressive de la force abdominale et du contrôle musculaire sur 4 semaines. L'objectif n'est pas une transformation rapide ou esthétique, mais le renforcement efficace de la sangle abdominale. Il est important de préciser que ces exercices renforcent les muscles, mais que la visibilité des abdominaux dépend principalement du taux de masse grasse global. Ce programme vise donc le développement musculaire, et non une perte de graisse localisée.

Les séances sont volontairement espacées afin de permettre une récupération suffisante entre les entraînements. Les muscles abdominaux, comme tous les autres groupes musculaires, ont besoin de repos pour se renforcer efficacement. Cette alternance entre travail et récupération favorise la progression tout en limitant le risque de fatigue excessive.

Chaque séance doit être réalisée en respectant un temps de repos d'environ 45 secondes entre les séries. Si nécessaire, tu peux prolonger légèrement ce temps afin de maintenir une bonne qualité d'exécution. L'objectif reste la maîtrise du mouvement et le maintien d'une posture stable tout au long de la série.

Les exercices sélectionnés sont largement utilisés en préparation physique et en renforcement du tronc. Ils sollicitent à la fois les muscles superficiels et les muscles profonds, essentiels à la stabilité, à la protection du bas du dos et au maintien postural. L'accent est mis sur la qualité d'exécution, la respiration contrôlée et la précision du geste.

Si tu as un doute sur l'exécution d'un exercice, il suffit de rechercher son nom sur YouTube. De nombreuses vidéos montrent les mouvements de manière claire et progressive. Prends toujours le temps de vérifier la posture et privilégie une exécution contrôlée plutôt que rapide.

Enfin, ce programme ne remplace pas un avis médical. Il doit être pratiqué sans douleur et avec écoute de ton corps. En cas de gêne persistante, notamment au niveau du bas du dos, il est recommandé de consulter un professionnel.

Progresse avec régularité, respecte les temps de repos et concentre-toi sur la qualité des mouvements. Bonne séance !

Programme exercices abdos (4 semaines)

Renforcement abdominal (débutant)

Semaine 1

JOUR 1 Gainage (planche) **3×20 sec**
 Dead bug **3×8** / côté
 Crunch **3×10**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 2 Repos












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 3 Gainage **3×25 sec**
 Relevés de genoux au sol **3×10**
 Dead bug **3×10** / côté












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 4 Repos












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 5 Repos












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 6 Gainage latéral (sur genoux) **2×15 sec** /
 côté
 Crunch **3×12**
 Mountain climbers lents **2×20**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 7 Repos












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices abdos (4 semaines)

Renforcement abdominal (débutant)

Semaine 2

JOUR 8 **Repos**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 9 **Gainage 3×30 sec**
Dead bug 3×12 / côté
Crunch 3×12



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 10 **Repos**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 11 **Relevés de jambes (genoux fléchis) 3×10**
Gainage latéral 2×20 sec / côté
Mountain climbers lents 3×20



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 12 **Repos**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 13 **Repos**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 14 **Gainage 3×35 sec**
Dead bug 3×12 / côté
Hollow hold (genoux fléchis) 2×15 sec



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices abdos (4 semaines)

Renforcement abdominal (débutant)

Semaine 3

JOUR 15 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 16 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 17 Gainage 3×40 sec

Crunch 3×15
Relevés de jambes (genoux fléchis) 3×12



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 18 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 19 Gainage latéral 3×20 sec / côté

Dead bug 3×14 / côté
Mountain climbers lents 3×25



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 20 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 21 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices abdos (4 semaines)

Renforcement abdominal (débutant)

Semaine 4

JOUR 22 Gainage **3×45 sec**
Hollow hold (genoux fléchis) **3×20 sec**
Crunch **3×15**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 23 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 24 Gainage **3×50 sec**
Relevés de jambes (genoux fléchis) **3×15**
Dead bug **3×15** / côté



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 25 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 26 Gainage latéral **3×25 sec** / côté
Crunch **3×18**
Mountain climbers lents **3×30**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 27 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 28 Gainage **3×60 sec**
Hollow hold (genoux fléchis) **3×25 sec**
Relevés de jambes (genoux fléchis) **3×15**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____