

Programme exercices abdos (4 semaines). Renforcement abdominal (intermédiaire).

Ce programme de 4 semaines s'adresse aux personnes ayant terminé le niveau débutant ou disposant déjà d'une base solide en renforcement abdominal. Il prolonge directement le travail effectué précédemment afin de continuer la progression sans retour en arrière.

L'intensité augmente progressivement à partir du niveau atteint en fin de programme débutant. Les temps de maintien sont allongés, le volume de répétitions augmente et certaines variantes deviennent plus exigeantes tout en restant accessibles et sécurisées.

L'objectif reste le renforcement efficace de la sangle abdominale et l'amélioration de la stabilité du tronc. Comme toujours, la définition visuelle dépend principalement du taux de masse grasse global et non uniquement des exercices réalisés.

Les séances restent espacées afin de garantir une récupération suffisante. Chaque séance doit être réalisée avec environ 45 secondes de repos entre les séries. Si nécessaire, adapte légèrement le temps de récupération afin de maintenir une exécution précise et contrôlée.

Les exercices sollicitent à la fois les muscles superficiels et profonds du tronc. La qualité du mouvement, la stabilité lombaire et la respiration restent prioritaires.

En cas de doute sur l'exécution d'un exercice, recherche son nom sur YouTube afin de vérifier la posture et la technique. Ce programme doit être pratiqué sans douleur et ne remplace pas un avis médical.

Progresse avec régularité et concentre-toi sur la précision des mouvements. Bonne séance !

Programme exercices abdos (4 semaines) Renforcement abdominal (intermédiaire)

Semaine 1

JOUR 1 Gainage **3×60 sec**
 Dead bug **3×15** / côté
 Crunch **3×18**












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 **3×65 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 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 **3×30 sec** / côté
 Crunch **3×18**
 Mountain climbers lents **3×30**












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 (intermédiaire)

Semaine 2

JOUR 8 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 9 Gainage 3×70 sec

Dead bug **3×16** / côté
 Crunch **3×20**



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) 3×18

Gainage latéral **3×30 sec** / côté
 Mountain climbers lents **3×35**



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 3×75 sec

Dead bug **3×18** / côté
 Hollow hold (genoux fléchis) **3×30 sec**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices abdos (4 semaines) Renforcement abdominal (intermédiaire)

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 3×75 sec

Crunch 3×22
Relevés de jambes (genoux fléchis) 3×18



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 3×35 sec / côté

Dead bug 3×18 / côté
Mountain climbers lents 3×35



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 (intermédiaire)

Semaine 4

JOUR 22 Gainage **3×80 sec**
Hollow hold (genoux fléchis) **3×30 sec**
Crunch **3×22**



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 **3×80 sec**
Relevés de jambes (genoux fléchis) **3×20**
Dead bug **3×20** / 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 **3×35 sec** / côté
Crunch **3×25**
Mountain climbers lents **3×40**



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 **3×85 sec**
Hollow hold (genoux fléchis) **3×35 sec**
Relevés de jambes (genoux fléchis) **3×20**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____