

Programme exercices abdos (4 semaines).

Renforcement abdominal (avancé).

Ce programme de 4 semaines constitue la continuité directe du niveau intermédiaire. Il s'adresse aux personnes ayant déjà développé une bonne endurance abdominale et une maîtrise correcte des exercices fondamentaux.

L'intensité progresse à partir du niveau atteint en fin de programme intermédiaire. Les temps de maintien augmentent progressivement et certaines variantes deviennent plus exigeantes, notamment avec l'introduction des versions jambes tendues.

L'objectif reste le renforcement efficace de la sangle abdominale, l'amélioration de la stabilité du tronc et le développement du contrôle musculaire. Comme pour tous les niveaux précédents, la définition visuelle dépend principalement du taux de masse grasse global.

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.

La qualité du mouvement, la stabilité lombaire et la respiration restent prioritaires, même à intensité plus élevée.

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.

Reste concentré, progresse avec régularité et donne le meilleur de toi-même à chaque séance. Bonne séance !

Programme exercices abdos (4 semaines)

Renforcement abdominal (avancé)

Semaine 1

JOUR 1
Gainage **3×85 sec**
Dead bug **3×20** / côté
Crunch **3×25**












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 **3×90 sec**
Relevés de jambes (genoux fléchis) **3×22**
Dead bug **3×20** / 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 **3×40 sec** / côté
Crunch **3×25**
Mountain climbers lents **3×45**












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 (avancé)

Semaine 2

JOUR 8 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 9 Gainage 3×90 sec

Dead bug **3×22** / côté
 Crunch **3×28**



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 (jambes tendues) 3×15

Gainage latéral **3×40 sec** / côté
 Mountain climbers **3×40**



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 3×95 sec

Dead bug **3×22** / côté
 Hollow hold (genoux fléchis) **3×40 sec**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices abdos (4 semaines)

Renforcement abdominal (avancé)

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 **3×95 sec**
Crunch **3×30**
Relevés de jambes (jambes tendues) **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 **3×45 sec** / côté
Dead bug **3×22** / côté
Mountain climbers **3×45**



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 (avancé)

Semaine 4

JOUR 22 Gainage **3×100 sec**
 Hollow hold (jambes tendues) **3×20 sec**
 Crunch **3×30**












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 **3×100 sec**
 Relevés de jambes (jambes tendues) **3×20**
 Dead bug **3×25** / 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 **3×45 sec** / côté
 Crunch **3×32**
 Mountain climbers **3×50**












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 **3×105 sec**
 Hollow hold (jambes tendues) **3×25 sec**
 Relevés de jambes (jambes tendues) **3×22**












Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____