

Programme exercices fessiers (4 semaines)

Renforcement des fessiers (débutant)

Ce programme de 4 semaines a été conçu spécifiquement pour renforcer progressivement les muscles fessiers chez les débutants, sans matériel et sans contraintes irréalistes. Il s'adresse aux personnes qui souhaitent développer la force des hanches, améliorer la stabilité du bassin et tonifier les fessiers.

Suivi avec régularité, ce programme permet généralement une amélioration progressive de la force musculaire sur 4 semaines. L'objectif n'est pas une transformation rapide ou uniquement esthétique, mais le renforcement efficace des muscles fessiers.

Les séances sont volontairement espacées afin de permettre une récupération suffisante entre les entraînements. Comme tous les groupes musculaires, les fessiers ont besoin de repos pour se renforcer efficacement.

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.

Les exercices sélectionnés sont largement utilisés en préparation physique pour renforcer le grand fessier, le moyen fessier et les muscles stabilisateurs des hanches. L'accent est mis sur la qualité d'exécution, la posture et le contrôle du mouvement.

Si tu as un doute sur l'exécution d'un exercice, il suffit de rechercher son nom sur YouTube. De nombreuses vidéos expliquent les mouvements étape par étape. Prends toujours le temps de vérifier la posture et privilégie une exécution contrôlée.

Enfin, ce programme ne remplace pas un avis médical. Il doit être pratiqué sans douleur et avec écoute de ton corps.

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

Programme exercices fessiers (4 semaines) Renforcement des fessiers (débutant)

Semaine 1

JOUR 1 **Repos**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 2 Glute bridge **3×12**
Squat **3×10**
Clamshell **3×12**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 3 **Repos**



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 Glute bridge **3×12**
Fentes arrière **3×8** / jambe
Abduction de jambe allongée **3×12**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 6 **Repos**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 7 Squat sumo **3×12**
Donkey kicks **3×12**
Glute bridge hold **3×20 sec**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices fessiers (4 semaines) Renforcement des fessiers (débutant)

Semaine 2

JOUR 8 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 9 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 10

Glute bridge **3×14**
 Squat **3×12**
 Clamshell **3×14**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 11 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 12

Glute bridge **3×14**
 Fentes arrière **3×10** / jambe
 Abduction de jambe allongée **3×14**



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

Squat sumo **3×14**
 Donkey kicks **3×14**
 Glute bridge hold **3×25 sec**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices fessiers (4 semaines) Renforcement des fessiers (débutant)

Semaine 3

JOUR 15
Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 16

Glute bridge **3×16**
 Squat **3×14**
 Clamshell **3×16**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 17
Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 18

Glute bridge **3×16**
 Fentes arrière **3×10** / jambe
 Abduction de jambe allongée **3×16**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 19
Repos



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

Squat sumo **3×14**
 Donkey kicks **3×16**
 Glute bridge hold **3×30 sec**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices fessiers (4 semaines) Renforcement des fessiers (débutant)

Semaine 4

JOUR 22 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 23 Glute bridge **3×18** Squat **3×16** Clamshell **3×18**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 24 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 25 Glute bridge **3×18** Fentes arrière **3×12** / jambe Abduction de jambe allongée **3×18**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 26 Repos



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 Squat sumo **3×16** Donkey kicks **3×18** Glute bridge hold **3×35 sec**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____