

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

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

L'intensité augmente progressivement à partir du niveau atteint à la fin du programme débutant. Les répétitions deviennent plus exigeantes, certaines variantes demandent davantage de contrôle et le travail musculaire est plus ciblé afin de stimuler efficacement les fessiers.

L'objectif reste le renforcement complet des muscles fessiers : grand fessier, moyen fessier et muscles stabilisateurs de la hanche. Ce travail contribue non seulement à améliorer l'apparence des fessiers, mais aussi à renforcer la stabilité du bassin et la posture générale.

Les séances restent espacées afin de garantir une récupération suffisante. Prévois environ 45 à 60 secondes de repos entre les séries. Si nécessaire, adapte légèrement ce temps afin de conserver une exécution précise et contrôlée.

La qualité du mouvement reste prioritaire. Concentre-toi sur l'activation des fessiers, évite de compenser avec le bas du dos et contrôle chaque répétition.

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 réalisé sans douleur et ne remplace pas un avis médical.

Progresse avec régularité, reste attentif à la qualité des mouvements et profite de chaque séance. Bonne séance !

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

Semaine 1

JOUR 1 **Repos**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 2 Glute bridge **4×12**
Split squat **3×10**
Abduction de jambe allongée **3×20**



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 Single-leg glute bridge **3×10** / jambe
Fentes arrière **3×12** / jambe
Donkey kicks **3×15**



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 Glute bridge **4×15**
Fentes marchées **3×12**
Fire hydrant **3×15**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

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

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 **4×14**
 Split squat **3×10**
 Abduction de jambe allongée **3×22**



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

Single-leg glute bridge **3×12** / jambe
 Fentes arrière **3×12** / jambe
 Donkey kicks **3×18**



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

Glute bridge **4×16**
 Fentes marchées **3×12**
 Fire hydrant **3×18**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

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

Semaine 3

JOUR 15 Repos 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
JOUR 16 Glute bridge 4×16 Split squat 3×12 Abduction de jambe allongée 3×24 	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 Single-leg glute bridge 3×13 / jambe Fentes arrière 3×14 / jambe Donkey kicks 3×18 	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 Glute bridge 4×18 Fentes marchées 3×14 Fire hydrant 3×20 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____

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

Semaine 4

JOUR 22 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 23 Glute bridge **4×18** Split squat **3×12** Abduction de jambe allongée **3×25**



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 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 26 Single-leg glute bridge **3×14** / jambe Fentes arrière **3×14** / jambe Donkey kicks **3×20**



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 Glute bridge **4×20** Fentes marchées **3×15** Fire hydrant **3×22**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____