

Programme exercices fessiers (4 semaines)

Renforcement des fessiers (avancé)

Ce programme de 4 semaines s'adresse aux personnes ayant déjà terminé les niveaux débutant et intermédiaire, ou disposant d'une bonne expérience en renforcement des fessiers.

Il prolonge la progression engagée précédemment avec des séances plus exigeantes, un volume de travail légèrement plus élevé et des exercices qui demandent davantage de contrôle musculaire et de stabilité.

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

Les exercices sont organisés de manière progressive afin de continuer à stimuler les muscles tout en laissant au corps le temps de récupérer. Les répétitions augmentent progressivement au fil des semaines afin de maintenir une progression efficace.

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 (avancé)

Semaine 1

JOUR 1
Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 2

Glute bridge **4×18**
 Split squat **4×10**
 Abduction de jambe allongée **3×25**



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 **4×12** / jambe
 Fentes arrière **3×14** / jambe
 Donkey kicks **3×20**



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

Single-leg glute bridge **3×12** / jambe
 Fentes marchées **3×16**
 Fire hydrant **3×22**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

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

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 **4×20**
 Split squat **4×12**
 Abduction de jambe allongée **3×28**



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 **4×12** / jambe
 Fentes arrière **3×16** / jambe
 Donkey kicks **3×22**



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

Single-leg glute bridge **3×12** / jambe
 Fentes marchées **3×16**
 Fire hydrant **3×25**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

Programme exercices fessiers (4 semaines)

Renforcement des fessiers (avancé)

Semaine 3

JOUR 15

Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 16

Glute bridge 4×22
Split squat 4×12
Abduction de jambe allongée 3×30



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 4×14 / jambe
Fentes arrière 3×16 / jambe
Glute bridge hold 3×40 sec



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

Single-leg glute bridge 3×14 / jambe
Fentes marchées 3×18
Fire hydrant 3×25



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

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

Semaine 4

JOUR 22 Repos



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____

JOUR 23 Glute bridge **4×24** Split squat **4×12** Abduction de jambe allongée **3×32**



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 **4×15** / jambe Fentes arrière **3×18** / jambe Donkey kicks **3×28**



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 Single-leg glute bridge **3×15** / jambe Fentes marchées **3×18** Fire hydrant **3×28**



Poids du matin : _____ Poids du soir : _____

Petit-déj. : _____

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Encas : _____