



FREE

SUMMER 6 PACK

PROGRAM

TABLE DES MATIÈRES

5

RAPPEL ANATOMIQUE

ALIMENTATION

Bases nutritionnelles
Le macros-nutriments

6

9

PROGRAMME

Semaine 1__page 9
Semaine 2__page 13
Semaine 3__page 17
Semaine 4__page 21
Semaine 5__page 25
Semaine 6__page 29

Vous êtes au début de ce programme d'entraînement dédié aux abdominaux qui s'étend sur une période de 6 semaines divisée en 3 jours d'entraînements hebdomadaire.

Chacun des entraînements de ce programme 100% gratuit seront tous différents les uns des autres pour vous assurer un sentiment de nouveauté et pour éviter que vous vous lassiez.

Vous n'aurez besoin d'aucun matériel annexe, hormis peut-être un tapis de yoga si vous craignez d'avoir mal lorsque vous prenez appui au sol.

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

Veillez à vous assurer de laisser au minimum 24 heures de repos entre vos entraînements et au maximum 48 heures.

Vous pouvez répartir vos séances de la sorte :

Lundi – Mercredi – Vendredi

OU

Mardi – Jeudi – Samedi

Respectez au maximum les temps de repos qui seront demandés afin d'optimiser vos séances et pour avoir les meilleurs résultats possibles.

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

RAPPEL ANATOMIQUE

Les abdominaux sont globalement
divisés en 2 parties :

Le droit



Les obliques



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

ALIMENTATION

Vous avez probablement déjà attendu cette phrase qui dit que l'essentiel de vos abdominaux se construit dans la cuisine.

Néanmoins cette expression n'est qu'à moitié vrai car sans entraînement il est compliqué de développer naturellement du muscle.

Il est tout de même important de connaître quelques bases alimentaires.

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

Il faut savoir que pour que l'on puisse voir vos abdominaux, il faut avoir un ratio taux de muscle et taux de gras adéquat.

Puisqu'il est compliqué d'évaluer soi même ce ratio, nous déterminerons que 15% est le taux maximum de gras à avoir pour avoir des abdos visibles.

Vous trouverez de nombreuses images sur internet pour vous aider à déterminer à quel taux de gras vous vous situez.

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

LES PROTEINES

ils vous
aideront à
construire les
muscles
abdominaux.



LES GLUCIDES

ils servent à
augmenter le
volume de vos
muscles.



LES LIPIDES

c'est la plus
grande source
d'énergie que
vos muscles ont
besoins.



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

SEMAINE 1

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 1

Crunches

6x30 avec 1 minute 30 de repos



Relevés de jambes

4x15 avec 1 minute de repos



Rotations de buste

4x30/côté avec 1 minute 30 de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 2

Mountain climbers lents

4x15/jambe avec 1 minute 30 de repos



Crunches croisés

4x15/côté avec 1 minute de repos



Gainage droit

4x30 secondes avec 1 minute de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 3

Flexions obliques pied à pied

4x30/côté avec 1 minute 30 de repos



Sits ups

4x30 avec 1 minute 30 de repos



Gainage latérale

3x30 secondes/côté avec 1 minute de repos



PROGRAMME ABDOMINAUX

GRATUIT

SEMAINE 2

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 1

Relevés de bassin

3x30 avec 1 minute 30 de repos



Gainage droit

3x1 minute avec 1 minute 30 de repos



Crunches

3x30 avec 1 minute 30 de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 2

Sits ups

5x15 avec 1 minute de repos



Crunches latérales

5x30/côté avec 30 secondes de repos



Gainage droit

2x max de temps avec 1 minute de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 3

Gainage droit

5x max de temps avec 1 minute de repos



PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT

SEMAINE 3

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 1

Rotations de buste

5x30/côté avec 1 minute de repos



Mountain climbers croisés 1 jambe à la fois

4x30/côté secondes avec 1 minute de repos



*La jambe se lève en direction
du bras opposé*

V-sit croisé alterné

4x15/côté avec 1 minute de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 2

Rameur

6x30 avec 1 minute 30 de repos



Essui glace au sol

3x15/côté avec 1 minute de repos



Mountain climbers simultanés

3x15 avec 1 minute 30 de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 3

Crunches croisés

3x15/côté sans repos



Ciseaux

4x30 secondes avec 1 minute de repos



Rameur croisé

3x30/côté avec 1 minute de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

SEMAINE 4

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 1

Crunches

6x30 avec 1 minute de repos



Relevés de jambes

4x20 avec 1 minute de repos



Rotations de buste

3x50 avec 1 minute de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 2

Sits ups

4x50 avec 1 minute de repos



Gainage dynamique latérale gauche

4x30 avec 1 minute de repos



Gainage dynamique latérale droit

4x30 avec 1 minute de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 3

Flexions obliques pied à pied

4x50/côté avec 1 minute de repos



Crunches latérales gauche

4x30 avec 1 minute de repos



Crunches latérales droit

4x30 avec 1 minute de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

SEMAINE 5

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 1

Gainage droit

6x1 minute avec 1 minute de repos



Gainage latérale

6x30 secondes/côté sans repos



Mountain climbers

4x1 minute avec 1 minute de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 2

Relevés de bassin

5x30 avec 1 minute de repos



Mountain climbers lents

5x30/jambe avec 1 minute de repos



Gainage droit

3x1 minute avec 1 minute de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 3

Relevés de jambes

5x50 avec 1 minute de repos



V-sit croisé 1 côté à la fois

5x30 sans repos



Gainage latérale

3x Max de temps/côté sans repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

SEMAINE 6

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 1

Mountain climbers simultanés

6x30 avec 30 secondes de repos



Sits ups

6x20 avec 30 secondes de repos



Crunches croisé

4x30 sans repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 2

Rotations de buste

6x30 avec 30 secondes de repos



Rameur

6x30 avec 30 secondes de repos



Relevés de bassin

6x30 avec 30 secondes de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

JOUR 3

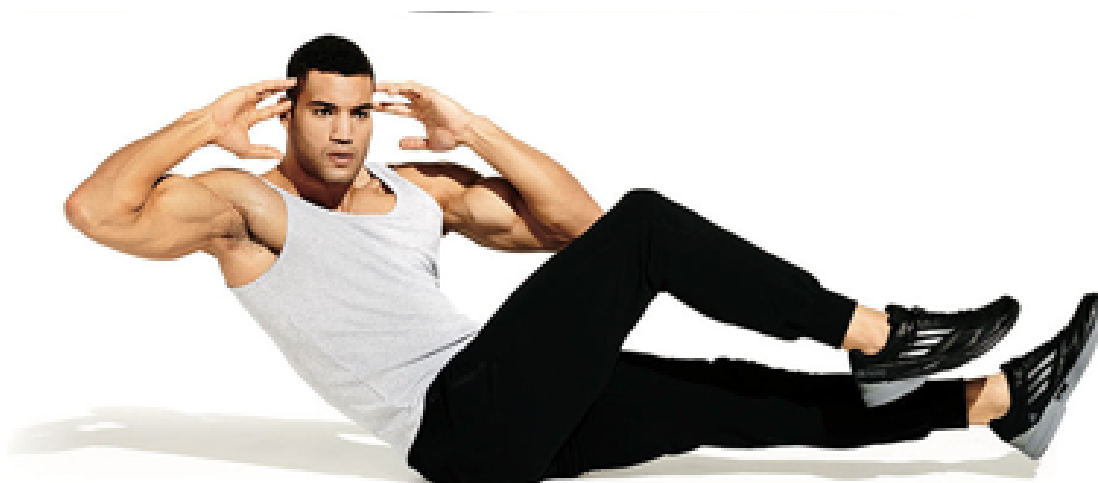
Crunches

6x30 avec 30 secondes de repos



Rameur croisé

6x30/côté avec 30 secondes de repos



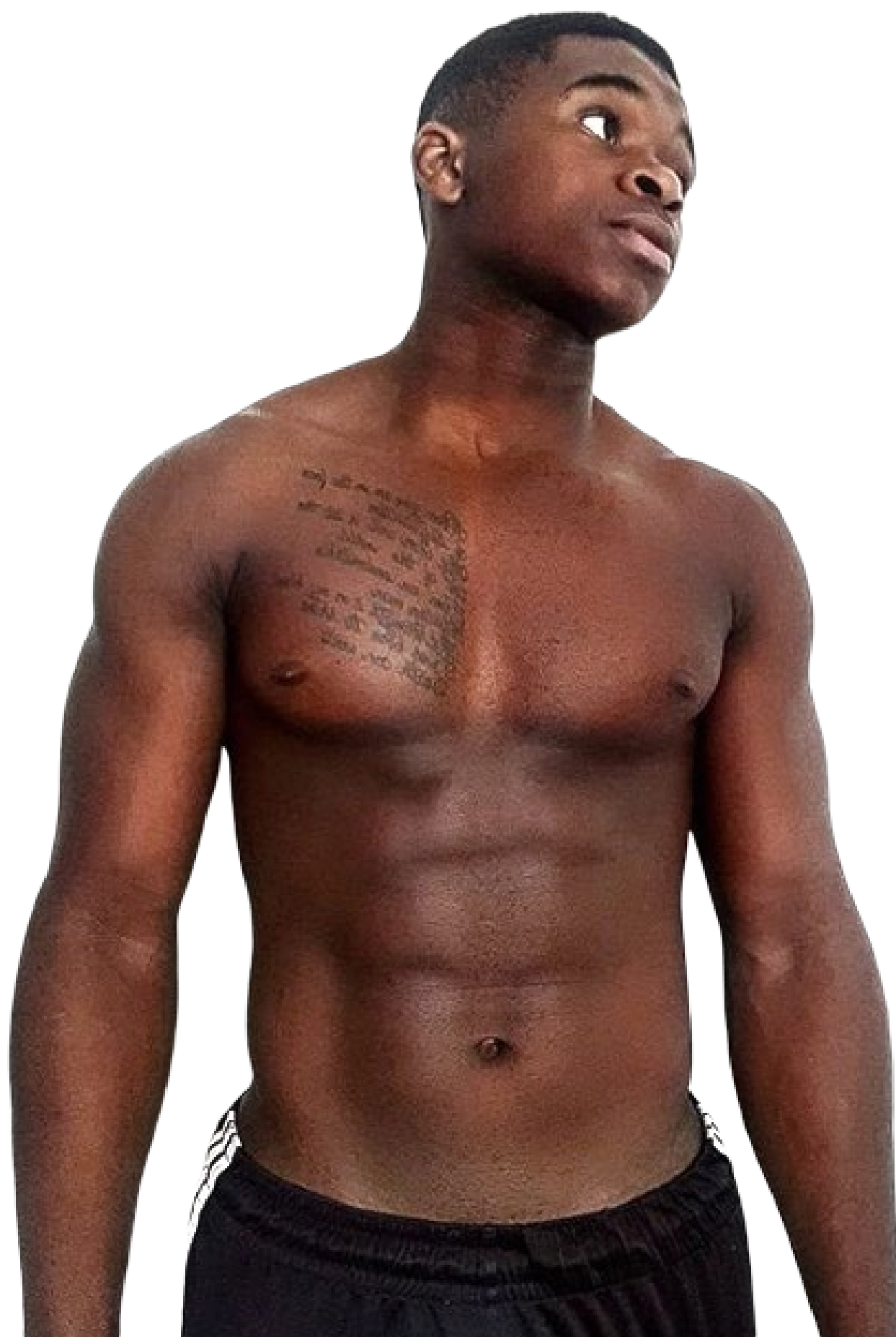
Relevés de jambes

6x30 avec 30 secondes de repos



**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**

A PROPOS



Thierry Ejangue
Formé en faculté de sport
5 ans d'expériences dans le
fitness

**PROGRAMME ABDOMINAUX
GRATUIT**