

## Circuit abdos fessiers (3 niveaux)

### SÉANCE 5



#### Objectif de la séance

Travail intense des fessiers et des abdominaux en circuit selon le niveau de chacun



#### Durée de la séance

30 minutes



#### Nombre de séances

2 à 3 dans la semaine en respectant une récupération d'au moins 24h entre chaque séance



#### Matériel nécessaire

Une tenue de sport, des baskets et une bouteille d'eau (si vous possédez un tapis de sport, c'est parfait !). Vous pouvez aussi rajouter des lestes aux chevilles pour les habitués

## Échauffement (8 minutes)

### Commencez par réveiller toutes vos articulations (poignets, coudes, épaules, hanches, genoux et chevilles)

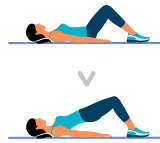
- Roulis des poignets en joignant vos doigts → dans un sens puis dans l'autre
- Roulis des épaules / rotation des bras à l'horizontal → dans un sens puis dans l'autre
- Flexions/extensions des coudes → une main sur le coude opposé, l'autre main passe sur, puis sous le bras
- Rotations de bassin en amplitude + contrôle du mouvement → dans un sens puis dans l'autre
- Flexions/extensions des jambes → mains sur les genoux, dos à plat, fléchir et tendre les jambes dans l'axe
- Roulis des chevilles → pointe de pied au sol, tourner dans un sens puis l'autre
- **5 minutes de corde à sauter ou de petites foulées**



# Circuit ABDOS-FESSIERS 3 niveaux (25 minutes)

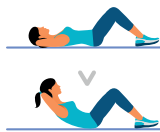
## Exercice 1 → RELEVÉ DE BASSIN AU SOL

- Allongez-vous sur le dos avec les bras étendus le long du corps, paumes vers le sol, jambes pliées et pieds à plat de la largeur des épaules
- Décollez le bassin du sol jusqu'à aligner les hanches avec vos cuisses et votre dos
- Serrez vos fesses, aspirez votre nombril, soufflez en montant, descendez en inspirant puis enchaînez : montée/descente



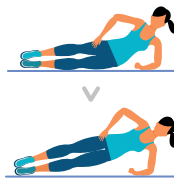
## Exercice 2 → CRUNCH

- Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol, placez vos mains derrière les oreilles, coudes écartés
- Contractez vos abdominaux tout en rentrant votre ventre afin de faire décoller vos épaules du sol. Gardez la tête droite, dans l'alignement du buste, et maintenez votre regard vers le haut tout au long de l'exécution du mouvement
- Respiration : soufflez lors de la contraction de vos abdominaux



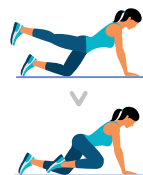
## Exercice 3 → ÉLÉVATION LATÉRALE DU BASSIN EN GAINAGE CÔTÉ DROIT

- Allongez-vous sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras. Décollez vos hanches du sol. Seul l'avant-bras et les pieds sont en contact avec le sol
- Veillez à bien aligner vos segments (cheville, genou, hanche, épaule) sur le même plan
- Contractez votre sangle abdominale. Montez en soufflant, descendez en inspirant
- **SI C'EST TROP DIFFICILE, VOUS POUVEZ POSER LES 2 GENOUX AU SOL**



## Exercice 4 → EXTENSIONS JAMBE DROITE

- Mettez-vous à 4 pattes, mains et genoux au sol, mains écartées de la largeur des épaules et posées à plat sur le sol. Vos genoux, directement placés sous vos hanches, doivent former un angle à 90°
- Contractez les abdominaux et allongez une jambe derrière vous pour l'amener à la hauteur de vos hanches
- Utilisez vos abdominaux pour garder l'équilibre. Abaissez la jambe pour revenir en position initiale
- Soufflez en montant, inspirez en descendant



## Exercice 5 → ÉLÉVATION LATÉRALE DU BASSIN EN GAINAGE CÔTÉ GAUCHE

- Reprenez l'exercice 3 sur l'autre côté

## Exercice 6 → EXTENSIONS JAMBE GAUCHE

- Reprenez l'exercice 4 avec la jambe gauche

## LES CONSIGNES POUR CHAQUE EXERCICE

Enchaînez les répétitions puis 30 secondes de repos

### Répétitions

Confirmés : 40  
Entraînés : 30  
Débutants : 20

Enchaîner chaque exercice dans l'ordre

Effectuer 4 tours (6 exercices = 1 tour)

Prendre 1 minute de repos entre chaque tour

Premier tour : rythme lent puis augmenter le rythme à chaque tour

Penser à bien s'hydrater

Retour au calme & étirements > Voir Séance 4

PENSEZ À VOUS HYDRATER RÉGULIÈREMENT !

BONNE SÉANCE