



Abdos fessiers

SÉANCE 9



Objectif de la séance

Renforcement musculaire
abdos fessiers.



Nombre de séances

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



Durée de la séance

30 minutes



Matériel nécessaire

Une tenue de sport, des baskets,
deux bouteilles d'eau pleines,
un tapis de sport.

Échauffement (3 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

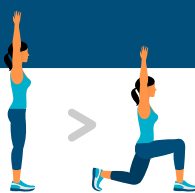
POUR UN ÉCHAUFFEMENT PLUS COMPLET, REPORTEZ-VOUS À LA **SÉANCE 8 - ÉTIREMENTS**



Circuit abdos fessiers (environ 30 minutes)

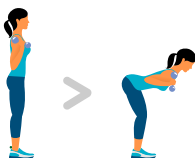
Exercice 1 → FENTES ALTERNÉES

- Levez les bras. Allez de bas en haut et soufflez en remontant.
- Serrez votre fesse jambe arrière et vos abdos à la montée.



Exercice 2 → GOOD MORNING

- Flexion du buste en avant, dos plat, épaules abaissées, omoplates collées.
- Etirements des ischios sur la descente, musculation des lombaires et des fessiers sur la montée.
- Soufflez en montant. Collez les bras en flexion le long du corps, haltères au niveau des épaules.



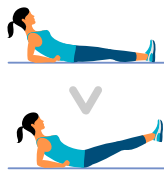
Exercice 3 → EXTENSION JAMBE TENDUE

- Buste en avant et jambe tendue, alignement épaules-fesses-talons, légère flexion de la jambe d'appui.
- Contractez votre fesse en descendant et soufflez. Alternez droite et gauche.
- Imaginez que la pointe de votre pied va toucher un mur. Cherchez l'allongement maximum de la jambe levée et non la hauteur.



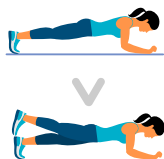
Exercice 4 → RELEVÉ JAMBES

- En position statique sur les coudes, montez les deux jambes grâce à la contraction abdominale. Soufflez en montant.
- Alignez la nuque et la colonne vertébrale, pensez à une orange sous le menton.



Exercice 5 → PLANCHE AVEC MONTÉE PIED ALTERNÉ

- Position de la planche, sans monter les fesses.
- Soufflez et montez la pointe du pied droit sur le talon gauche. Alternez pied droit - pied gauche.
- Aspirez votre nombril comme si votre pantalon était trop petit !



Exercice 6 → HYPER EXTENSION JAMBES

- Buste en appui sur banc.
- Montez vos deux jambes en contractant vos fessiers puis redescendez.
- Soufflez en montant. Attention à vos lombaires.



LES CONSIGNES POUR CHAQUE EXERCICE

Confirmés :
40 répétitions
Intermédiaire :
30 répétitions
Débutants :
20 répétitions

Enchaînez chaque exercice dans l'ordre

Effectuez 4 tours (6 exercices = 1 tour)

Prenez 1 minute de repos entre chaque tour

1^{er} tour : rythme lent puis augmentez le rythme à chaque tour

Retour au calme & étirements > Voir Séance 8 - Étirements

PENSEZ À VOUS HYDRATER RÉGULIÈREMENT !

BONNE SÉANCE