

Programme abdos les 4 fonctions en 12 semaines

Pas juste des crunchs : du crunch au L-sit en passant par le hollow hold, la sangle abdominale entraînée dans ses 4 fonctions. 20 à 30 minutes par séance, à la maison.

DURÉE

12 semaines

FRÉQUENCE

3 à 4 séances

SÉANCE

20 à 30 min

MATÉRIEL

Aucun

Les 4 fonctions de la sangle

LA PLUPART DES PROGRAMMES N'EN TRAVAILLENT QU'UNE : LA FLEXION. C'EST INSUFFISANT.

01 Anti-extension Résister à la cambrure. Planche, hollow hold, dead bug. La base qui stabilise ta colonne partout.	02 Anti-rotation Résister à la torsion. Bird dog, mountain climber. Essentiel pour tous les mouvements unilatéraux.	03 Flexion Rapprocher côtes et bassin. Crunchs, leg raises. Celle qui dessine le six-pack visible.	04 Compression Jambes vers le tronc en suspension. L-sit, hanging leg raises. La plus exigeante, objectif final.
--	---	--	--

Avant de commencer
30 secondes de planche sans compensation, 10 crunchs contrôlés, savoir rentrer le nombril (engager le transverse).
Volontairement bas : du débutant au pratiquant avancé qui vise le L-sit ou le dragon flag. Se combine avec ton programme principal, après la séance ou sur un jour séparé.

Les 3 phases, en circuit

PHASE	SEMAINES	FORMAT	OBJECTIF
1 · Fondations	1-4	3 séances · 3 tours	Endurance de base, engager le transverse. Repos 30-45 s / exo, 90 s / tour.
2 · Volume	5-8	3 séances · 3 tours	Flexion avancée : hollow hold, russian twists. Repos 30 s / exo, 75 s / tour.
3 · Intensité	9-12	4 séances · 4 tours	Exos suspendus, préparation compression. Repos 30 s / exo, 60 s / tour.

L'échauffement

5 MINUTES AVANT CHAQUE CIRCUIT.

Cat-cow (alterner dos creux / dos rond)	10 lentes
Activation transverse (expire en rentrant le nombril)	5 × 5 s
Rotations du buste assis	10 / côté
Dead bug lent	5 / côté

48 h entre deux séances
Le tronc récupère comme n'importe quel muscle. Les abdos tous les jours = de la fatigue accumulée sans bénéfice, et des lombaires qui trinquent.

Les circuits

UN CIRCUIT PAR PHASE. ENCHAÎNE LES 5 EXERCICES, REPOSE-TOI ENTRE LES TOURS, RECOMMENCE.

Phase 13 TOURS	Phase 23 TOURS	Phase 34 TOURS
 Planche ventrale 30-45 s	 Hollow hold 25-40 s	 Hanging leg raises 8 reps
 Crunch classique 12 reps	 Russian twists 15 / côté	 Crunch inversé 15 reps
 Dead bug 8 / côté	 Leg raises au sol 12 reps	 Hollow hold 30 s
 Mountain climber lent 10 / côté	 Planche latérale dynamique 10 / côté	 Bird dog (maintien 3 s) 8 / côté
 Planche latérale 20 s / côté	 Crunch bicyclette 12 / côté	 Tuck L-sit au sol 4 x 10 s

Objectifs de passage : fin de phase 1, 45 s de planche et 15 crunchs contrôlés. Fin de phase 2, 40 s de hollow hold et 15 leg raises jambes tendues. Fin de phase 3, 8 hanging leg raises, 35 s de hollow hold et 4 x 10 s de tuck L-sit.

Pas de barre de traction ?

Remplace les hanging leg raises par des leg raises au sol jambes tendues. Amplitude réduite, mouvement toujours efficace.

APPLICATION IOS



Entraîne-toi dans notre app

Tes séances, tes séries et ta progression au même endroit, sans carnet ni tableur. Enregistre tes reps et vois ta courbe monter semaine après semaine.



Télécharger dans

l'App Store

Des abdos visibles : ça se joue en cuisine

12-15 %

Masse grasse · hommes

Le seuil sous lequel les abdos deviennent visibles. Au-dessus, le programme renforce, mais tu ne les verras pas.

18-22 %

Masse grasse · femmes

Le seuil équivalent côté femmes. Plus élevé, et c'est normal et sain.

-400

kcal / jour

Déficit modéré de 300 à 500 kcal + 1,6 à 2 g de protéines par kg pour préserver le muscle. Pas de crash diet.

Le programme construit la maison, la nutrition retire l'échafaudage. Les premiers résultats visibles arrivent dès 1 mois si l'assiette suit.

Les 4 erreurs qui gâchent le travail

1. Ne faire que des crunchs

Le crunch ne travaille que la flexion. Sans anti-extension, anti-rotation ni compression, tu construis un muscle déséquilibré qui ne transfère pas.

2. Le volume au lieu de la difficulté

200 crunchs par jour, c'est de l'endurance déguisée. La progression passe par les variantes plus dures : crunch, hollow hold, hanging leg raises.

3. Ignorer la nutrition

Le six-pack se construit en séance et se révèle en cuisine. Les deux sont nécessaires, pas l'un ou l'autre.

4. S'entraîner en douleur lombaire

Une gêne dans le bas du dos pendant les leg raises = transverse qui ne stabilise pas assez. Plie les genoux, réduis l'amplitude, ou redescends d'une phase.

L'équipement qu'on utilise

RIEN D'OBLIGATOIRE. CES TROIS PIÈCES RENDENT LES 12 SEMAINES PLUS CONFORTABLES ET OUVRENT LA PHASE 3.

Tapis de sol

Quasiment tout le programme se passe au sol : crunchs, hollow holds, dead bugs. Le confort change tout.

Je m'équipe →

Barre de traction

Pour les hanging leg raises de la phase 3, la version la plus efficace de l'exercice.

Je m'équipe →

Parallettes

Pour le tuck L-sit : poignets neutres et plus d'amplitude que les mains au sol.

Je m'équipe →

L'article complet, la technique de chaque exercice et tous les autres programmes : callisthenie-corner.fr/programme-abdos/