

ROUTINE EXPRESS

Ventre plat & fessiers

Vingt minutes, quatre exercices, aucun matériel. La routine à faire trois fois par semaine avec des résultats visibles à six à huit semaines.

4

EXERCICES

20

MINUTES /
SÉANCE

3×

FOIS PAR
SEMAINE

fitness-et-minceur.com · Sans email
demandé

— La
rédaction

LE MAGAZINE MINCEUR QUI RESTE FACTUEL



01 La structure d'une séance

3 minutes d'échauffement — jumping jacks, montées de genoux, torsions bassin.

Circuit central — 4 exercices en circuit : 40 s d'effort / 20 s de récup. Trois tours.

3 minutes de retour au calme — étirements ischios, fessiers, dos.

02 Les quatre exercices

— **Squat sumo** — pieds larges, pointes vers l'extérieur, descendre bassin bas.

— **Fente bulgare** — pied arrière sur canapé, descente contrôlée cuisse parallèle.

— **Planche latérale** — appui coude, corps aligné. Alternez droite / gauche.

— **Pont fessier** — talons proches des fesses, poussée du bassin vers le plafond.

03 La progression sur huit semaines

SEMAINES 1-2

Installation

3 tours de 30 s / 30 s.
Format doux qui
apprivoise le circuit.

SEMAINES 3-5

Format cible

3 tours de 40 s / 20 s.
Format d'entraînement de
croisière.

SEMAINES 6-8

Intensification

4 tours de 40 s / 20 s,
avec bouteilles en charge.

LES 3 ERREURS CLASSIQUES

1. *Squats trop hauts* — cuisses parallèles au sol. 2. *Planche cassée* — hanches alignées. 3. *Vitesse au détriment de la qualité* — 3 tours propres battent 4 tours bâclés.