



# Un Ventre Tonique

## Objectif 3 Minutes de Gainage Ventral



**PROGRAMME COMPLET**  
**PENDANT 28 JOURS**

Bonjour

Merci d'avoir téléchargé ce programme : un ventre tonique en 4 semaines.

Je conseille d'être régulier et de faire toutes les séances pour obtenir les meilleurs résultats possibles.

Toutefois si vous ne pouvez pas réaliser une séance, vous avez la possibilité de la rattraper lors d'un jour de repos ou de cumuler 2 séances à la suite. Gardez à l'esprit que la régularité est la clé du succès dans ce programme.

Vous trouverez à la fin de ce document toutes les fiches techniques détaillées des exercices avec photos et conseils du coach. Consultez-les pour connaître chaque détail des mouvements.

**L'objectif à la fin de ce programme est de tonifier votre ventre et d'améliorer votre performance de gainage ventral jusqu'à 3 minutes Non-Stop.**

Bon courage, votre Coach Alex.

# **SEMAINE 1 :**

## **Un ventre tonique #1 : Lundi**

Pour le premier jour, je propose de tester votre résistance au gainage.  
Faites le maximum de temps en gainage ventral (Fiche technique n°1).

**Important :** adoptez une belle position en gardant épaules, fesses et talons alignés

(Si vous dépassez les 3 minutes de gainage ventral alors ce programme n'est peut être pas fait pour vous)

Ensuite réalisez 3 séries de 20 répétitions de cross crawl (Fiche technique N°2).

**Notez votre temps de gainage dans la feuille de performance**, vous trouverez cette feuille à la fin de ce document.

## **Un ventre tonique #2 : Mardi**

Le Mountain Climber Croisé (Fiche technique N°3)

Je vous propose de faire 4 séries de 12 répétitions de Mountain Climber croisé lentement en essayant de toucher votre coude avec votre genou opposé.

Prenez 45 sec de repos entre chaque série.

## **Un ventre tonique #3 : Mercredi**

C'est votre premier jour de repos dans ce programme, n'oubliez pas de manger équilibré.

## **Un ventre tonique #4 : Jeudi**

Combinaison de 2 exercices. Prenez le temps sur l'exécution des cross crawl, pensez à bien vous relever et à tourner vos épaules vers les genoux.

**Série 1** : 20 Cross Crawl suivi de 40 secondes de Gainage Ventral

**Série 2** : 20 Cross Crawl suivi de 40 secondes de Gainage Ventral

**Série 3** : 20 Cross Crawl suivi de 30 secondes de Gainage Ventral

**Série 4** : 20 Cross Crawl suivi de 30 secondes de Gainage Ventral

**Prenez 20 à 30 secondes de repos entre les séries.**

## **Un ventre tonique #5 : Vendredi**

Aujourd'hui nous allons travailler votre résistance pour les épaules en variant les exercices de gainage **et si possible sans pause**.

Réalisez cette série sans poser les genoux au sol, si besoin prenez 20 secondes de repos.

Cette série est difficile mais très importante pour réussir votre challenge de gainage ventral à la fin du programme. Alors battez-vous pour réussir ce challenge

- > 1 minute de Gainage ventral sur les coudes, suivi de
- > 1 minute de Mountain Climber sur les mains, suivi de
- > 1 minute de gainage latéral alterné (Fiche technique N°4), suivi de
- > 1 minute de gainage Ventral.

**Fin de la série de torture, avez-vous réussi à finir ces 4 minutes sans poser les genoux ?**

Notez Votre Réponse sur votre feuille de performance.

## **Un ventre tonique #6 : Samedi**

C'est le week-end, reposez-vous et maintenez une alimentation équilibrée

## **Un ventre tonique #7 : Dimanche**

C'est le week-end, reposez-vous et maintenez une alimentation équilibrée

## **SEMAINE 2 :**

### **Un ventre tonique #8 : Lundi**

La séance #5 de vendredi était difficile mais indispensable pour votre progression. Aujourd'hui vous allez vous comparer avec votre performance de la séance #1 (maximum de temps en gainage ventral possible pour vous).

**Important :** Notez votre résultat dans votre feuille de performance.

Voyons ensemble de nouveaux exercices :

*Le Crunch (Fiche technique N°5)*

*Le Crunch Inversé (Fiche technique N°6)*

#### **Votre Séance :**

##### **Première Série :**

15 répétitions de crunch

15 répétitions de Crunch Inversé

##### **Deuxième série :**

10 répétitions de crunch

10 répétitions de Crunch Inversé

### **Un ventre tonique #9 : Mardi**

Réalisez 4 séries de 14 répétitions de Mountain Climber croisé lentement

Prenez 45 sec de repos entre chaque série.

### **Un ventre tonique #10 : Mercredi**

Le mercredi est-il votre jour de repos ou de rattrapage ?

## **Un ventre tonique #11 : Jeudi**

**Série 1** : 30 Cross Crawl suivi de 50 Secondes de Gainage Ventral

**Série 2** : 30 Cross Crawl suivi de 50 Secondes de Gainage Ventral

**Série 3** : 30 Cross Crawl suivi de 40 Secondes de Gainage Ventral

**Série 4** : 30 Cross crawl suivi de 30 Seconde de Gainage Ventral

Prenez 30 secondes de repos entre les séries.

Bon courage à tous

## **Un ventre tonique #12 : Vendredi**

Votre routine du Vendredi si possible sans pause, si besoin prenez quand même 20 secondes de repos entre les séries.

- > 1 minute de Gainage ventral sur les coudes, suivi de
- > 1 minute de Mountain Climber sur les mains, suivi de
- > 1 minute de gainage latéral alterné, suivi de
- > 1 minute de Gainage ventral sur les coudes

Fin de la série de torture, avez-vous réussi à finir ces 4 minutes sans poser les genoux ?

Notez vos sensations dans votre feuille de performance.

## **Un ventre tonique #13 : Samedi**

Repos

## **Un ventre tonique #14 : Dimanche**

Repos

## **SEMAINE 3 :**

### **Un ventre tonique #15 : Lundi**

#### **Première Série :**

20 répétitions de crunch  
20 répétitions de Crunch Inversé

#### **Deuxième série :**

15 répétitions de crunch  
15 répétitions de Crunch Inversé

#### **Troisième partie :**

10 répétitions de crunch  
10 répétitions de Crunch Inversé

### **Un ventre tonique #16 : Mardi**

4 séries de 16 Mountain Climber croisé lentement  
Prenez 30 sec de repos entre chaque série.

### **Un ventre tonique #17 : Mercredi**

Le mercredi est-il votre jour de repos ou de rattrapage ?

### **Un ventre tonique #18 : Jeudi**

Je vous propose un enchaînement de 2 exercices.

40 Cross Crawl	suivi de	10 crunch
30 Cross Crawl	suivi de	20 crunch
20 Cross Crawl	suivi de	30 crunch
10 Cross Crawl	suivi de	40 crunch

## **Un ventre tonique #19 : Vendredi**

Votre routine du Vendredi, à faire sans pause si possible. Si besoin prenez 20 secondes de repos entre les séries.

- > 1 minute de Gainage ventral sur les coudes, suivi de
- > 1 minute de Mountain Climber sur les mains, suivi de
- > 1 minute de gainage latéral alterné suivi de
- > 1 minute et 30 secondes de Gainage ventral sur les coudes

Notez vos sensations dans votre feuille de performance.

## **Un ventre tonique #20 : Samedi**

Repos

## **Un ventre tonique #21 : Dimanche**

Repos





## **SEMAINE 4 :**

### **Un ventre tonique #22 : Lundi**

#### **Première Série :**

25 répétitions de crunch  
25 répétitions de Crunch Inversé

#### **Deuxième série :**

20 répétitions de crunch  
20 répétitions de Crunch Inversé

#### **Troisième partie :**

15 répétitions de crunch  
15 répétitions de Crunch Inversé

### **Un ventre tonique #23 : Mardi**

**Série 1 :** 30 répétitions de Cross Crawl suivi de 90 secondes de Gainage Ventral

**Série 2 :** 20 répétitions de Crunch Inversé suivi de 30 secondes de Gainage Ventral

**Série 3 :** 30 répétitions de Cross Crawl suivi de 90 secondes de Gainage Ventral

**Série 4 :** 20 répétitions de Crunch Inversé suivi de 30 secondes de Gainage Ventral

Prenez 45 secondes de repos entre les séries  
Bon courage à tous

## **Un ventre tonique #24 : Mercredi**

Votre routine du Vendredi se déplace à aujourd'hui, à faire sans pause si possible. Si besoin prenez 20 secondes de repos entre les séries.

- > 1 minute de Gainage ventral sur les coudes, suivi de
- > 1 minute de Mountain Climber sur les mains, suivi de
- > 1 minute de gainage latéral alterné suivi de
- > 1 minute et 30 Secondes de Gainage ventral sur les coudes

Fin de la série de torture, avez-vous réussi à finir ces 4 minutes sans poser les genoux ?

## **Un ventre tonique #25 : Jeudi**

Je vous propose à nouveau cet enchaînement de 2 exercices.

40 Cross Crawl	suivi de	10 crunch
30 Cross Crawl	suivi de	20 crunch
20 Cross Crawl	suivi de	30 crunch
10 Cross Crawl	suivi de	40 crunch

## **Un ventre tonique #26 : Vendredi**

Repos

## **Un ventre tonique #27 : Samedi**

Repos



## Un ventre tonique #28 : Dimanche

### Challenge 3 Minutes de Gainage

**TU es capable de réaliser ce défi car TU es prêt pour cela.**

Après ce mois passé ensemble, je me permets de te tutoyer.

Tu verras ce challenge va se dérouler de la façon suivante

- > La première minute te semblera la plus longue.
- > La seconde minute fait mal aux épaules mais tu connais cette douleur grâce à ta motivation du vendredi et ta volonté lors de ce programme.
- > La 3<sup>ème</sup> minutes est celle où ton mental va prendre le relais. C'est difficile car tu auras envie d'abandonner, mais tu as aujourd'hui toutes les ressources nécessaires pour y arriver. Tiens bon et termine ces 3 minutes. Essaie même de tenir au-delà de ce temps pour battre ton record personnel.

Maintenant tu connais le chemin et tu connais les obstacles de ce challenge. Acceptes-les et réalises cette belle performance de 3 minutes de gainage ventral.

**Je crois en toi, tu vas réussir.**

**Ton Coach, Alex.**

# FEUILLE DE PERFORMANCE

## MES PERFORMANCES :

Ventre Tonique #1 : J'ai réalisé le temps de ..... Min ..... Secondes en gainage ventral

Ventre Tonique #8 : J'ai réalisé le temps de .....Min .....Secondes en gainage ventral

## Challenge final :

Ventre Tonique #28 : J'ai réalisé le temps de .....Min .....Secondes en gainage ventral

## MES CHALLENGES DU VENDREDI

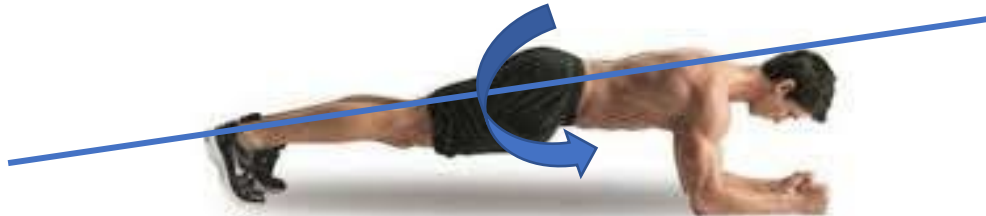
Entoure ou surligne ta performance

Un ventre tonique #5 :	Avec pause	Mode Warrior / Non-Stop
Un ventre tonique #12 :	Avec pause	Mode Warrior / Non-Stop
Un ventre tonique #19 :	Avec pause	Mode Warrior / Non-Stop
Un ventre tonique #24 :	Avec pause	Mode Warrior / Non-Stop

## MES SENSATIONS DU CHALLENGE VENDREDI

Un ventre tonique #5 :	Douleur épaule ?	Facile ?	Difficile ?
Un ventre tonique #12 :	Douleur épaule ?	Facile ?	Difficile ?
Un ventre tonique #19 :	Douleur épaule ?	Facile ?	Difficile ?
Un ventre tonique #24 :	Douleur épaule ?	Facile ?	Difficile ?

# FICHE TECHNIQUE N°1 : GAINAGE VENTRAL



## Points Importants à connaître

- 1) Aligner Epaule – Bassin – talon
- 2) Arrondir le haut du dos
- 3) Basculer le bassin pour éviter de creuser les lombaires

## OPTION

Poser les genoux au sol pour réduire la tension dans le bas du dos.

## FICHE TECHNIQUE N°2 : CROSS CRAWL



### Points Importants à connaître

- 1) Regarder vers le plafond
- 2) Monter l'épaule vers le genou opposé en décollant l'omoplate du sol
- 3) Décoller le menton de la poitrine

### OPTION

Décoller les pieds du sol pour augmenter la difficulté

## FICHE TECHNIQUE N°3 : MOUNTAIN CLIMBER CROISÉ



### Points Importants à connaître

- 1) Genou vers le coude opposé
- 2) Être proche de la poitrine
- 3) Monter légèrement le bassin

### OPTION

Garder le genou au niveau de la hanche

## FICHE TECHNIQUE N°4 : GAINAGE LATÉRAL ALTERNÉ



### Points Importants à connaître

- 1) Alterné 3 secondes sur bras droit et 3 secondes sur le bras gauche
- 2) Le bassin vers le plafond
- 3) Aligner votre coude avec votre épaule

### OPTION

Poser un genou au sol pour diminuer la charge sur votre épaule



## FICHE TECHNIQUE N°5 : CRUNCH



### Points Importants à connaître

- 1) Décoller le menton de la poitrine
- 2) Décoller les omoplates du sol
- 3) Rentrer le ventre

### OPTION

Décoller les pieds du sol pour approcher vos genoux de votre poitrine, ainsi le bas de votre dos sera collé contre le sol.

## FICHE TECHNIQUE N°6 : CRUNCH INVERSÉ



### Points Importants à connaître

- 1) Allongé sur le sol
- 2) Main le long du corps ou sous les fessiers
- 3) Décoller le bassin les pieds dirigés vers le plafond

### OPTION

Les mains derrière la tête, décollé les omoplates du sol pour augmenter la difficulté.