



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Abdominaux & Core — 4 semaines

Ce circuit vise la stabilité du tronc (anti-extension, anti-rotation) plutôt que le seul travail visuel des abdominaux.

Voir ce programme en ligne →

forceaddictacademy.com/programmes/abdos-core-4-semaines

OBJECTIF Renforcement du core	NIVEAU Tous niveaux
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 3 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 45–55 min	ÉQUIPEMENT Poids du corps, Poulie, Barre de traction, Élastique
AUTEUR Force Addict Academy	

1

Circuit core

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
<u>Gainage (planche)</u>	3	30–45 s	30 s
<u>Gainage latéral</u>	3	20–30 s / côté	30 s
<u>Dead bug</u>	3	10–12 / côté	30 s
<u>Pallot press</u>	3	10–12 / côté	30 s
<u>Relevé de genoux suspendu (ou crunch inversé)</u>	3	10–15	45 s

* À utiliser en complément d'un programme principal (full body, split...), pas seul.

PROGRESSION

Augmentez d'abord la durée des maintiens (planche, gainage latéral) avant d'ajouter du lest.

Ce programme est pédagogique et général — adaptez toujours l'intensité à votre niveau. Demandez un avis médical avant de reprendre une activité physique intense après une longue pause ou en cas de pathologie.