

Programme complet – Objectif Affinage & Ventre plat

Poids de départ : 81,3 kg (en tenue de sport avec chaussures)

Footing du 13/10 : 7,49 km – 53'04 – 7'05/km – 156 bpm moy – 642 kcal

■ Planning hebdomadaire

Jour	Séance	Durée	Objectif
Lundi (midi)	Haut du corps + tractions	45–50 min	Tonus + dessin musculaire
Lundi (soir)	Footing (7,5 km – zone cardio 2–3)	50–55 min	Perte de gras + endurance
Mercredi	Muscu + Rameur/Abdos	45–50 min	Brûlage + Core
Vendredi	Bas du corps + Core	45 min	Renforcement global
Dimanche	Marche rapide (facultatif)	45–60 min	Récupération active

■ Lundi midi – Haut du corps

- Développé couché 4x8 @ 20 kg
- Écarté incliné haltères 3x12 @ 12 kg
- Presse pectoraux prise neutre 3x12 @ 25 kg
- Tractions neutres (progression 4–4–3–3)
- Curl EZ 3x12–15 @ 20 kg
- Gainage 3x45 s

■ Mercredi – Muscu + Rameur + Abdos

- Rameur 8x(1' rapide / 1' lente) – total 16 min
- Tirage horizontal ou rowing poitrine 4x10–12
- Élévations latérales 3x15
- Tractions neutres (EMOM 10 min, 2 reps/min)
- Crunchs 20 + gainage latéral 30s/côté x3 tours

■ Vendredi – Bas du corps + Core

- Presse cuisses ou squat guidé 4x10
- Fentes 3x10/jambe
- Leg curl ou soulevé JT 3x12
- Tractions techniques 3x3
- Gainage ou hollow hold 3x45 s

■ Nutrition & Compléments

- Protéines ≈120 g/jour
- Légumes à chaque repas, dîner léger, 0 alcool les jours d'entraînement
- Hydratation : 1,5–2 L/j
- Créatine 3–5 g/j en continu, Whey si besoin

- Objectif : -2 à -2,5 kg en 4 semaines

■ Progression Tractions (prise neutre)

Semaine	Perf séance 1 (lundi)	EMOM (mercredi)	Technique (vendredi)	Remarques
1	4-4-3-3	2 reps/min x10 min	3x3	
2				
3				
4				

■■ Suivi poids & tour de taille

Semaine	Poids (kg)	Tour taille (cm)	Commentaires
1	81,3		Départ
2			
3			
4			