

Défi Gainage : Programme de 30 jours pour une sangle abdominale renforcée

Points de vigilance technique (Checklist)

- Alignement : Gardez la tête, le dos et les talons sur une ligne droite.
- Coudes : Positionnez-les exactement sous vos épaules.
- Abdominaux : Contractez volontairement le nombril vers la colonne vertébrale.
- Fessiers : Contractez-les pour stabiliser le bassin et protéger le bas du dos.
- Respiration : Respirez profondément et régulièrement, ne bloquez jamais votre souffle.
- Regard : Fixez un point au sol devant vos mains pour garder la nuque neutre.

Planning des 30 jours (Durée en secondes)

- Semaine 1 : J1:20s, J2:20s, J3:25s, J4:Repos, J5:30s, J6:30s, J7:35s
- Semaine 2 : J8:40s, J9:40s, J10:45s, J11:Repos, J12:50s, J13:50s, J14:60s
- Semaine 3 : J15:60s, J16:70s, J17:75s, J18:Repos, J19:80s, J20:85s, J21:90s
- Semaine 4 : J22:90s, J23:100s, J24:110s, J25:Repos, J26:120s, J27:150s, J28:180s
- Final : J29:Repos, J30:Test de votre record personnel

Conseils pour réussir votre transformation

- Avant/Après : Prenez une photo de profil le jour 1 et le jour 30 pour comparer.
- Qualité vs Quantité : Si vous tremblez trop ou cambrez le dos, arrêtez la série plutôt que de mal la faire.
- Progression : Si la durée devient trop facile, augmentez la difficulté en levant une jambe ou un bras.
- Régularité : Effectuez votre planche à la même heure chaque jour pour créer une habitude.
- Hydratation : Buvez suffisamment d'eau pour favoriser la récupération musculaire.