

# Programme Ventre Plat : Objectif 6 Semaines

---

## Principes fondamentaux pour réussir

- Hydratation : Buvez au moins 2 litres d'eau par jour pour favoriser le drainage.
- Alimentation : Privilégiez les fibres, les protéines maigres et limitez les sucres raffinés.
- Régularité : Effectuez 3 à 4 séances par semaine pour des résultats visibles.
- Récupération : Dormez 7 à 8 heures par nuit pour optimiser la tonification musculaire.

## Routine d'entraînement (Circuit à répéter 3 fois)

- Gainage planche : Maintenir la position 45 secondes.
- Crunchs abdominaux : 20 répétitions avec contrôle du mouvement.
- Mountain Climbers : 30 secondes à rythme soutenu.
- Leg Raises (relevés de jambes) : 15 répétitions lentes.
- Russian Twists : 20 répétitions (10 de chaque côté).
- Repos entre les tours : 60 secondes.

## Progression sur 6 semaines

- Semaines 1-2 : 3 tours du circuit, 60s de repos entre les tours.
- Semaines 3-4 : 4 tours du circuit, 45s de repos entre les tours.
- Semaines 5-6 : 5 tours du circuit, 30s de repos entre les tours.

## Suivi des progrès (Notez vos résultats)

- Semaine 1 : Poids (kg) \_\_\_\_ / Tour de taille (cm) \_\_\_\_
- Semaine 2 : Poids (kg) \_\_\_\_ / Tour de taille (cm) \_\_\_\_
- Semaine 3 : Poids (kg) \_\_\_\_ / Tour de taille (cm) \_\_\_\_
- Semaine 4 : Poids (kg) \_\_\_\_ / Tour de taille (cm) \_\_\_\_
- Semaine 5 : Poids (kg) \_\_\_\_ / Tour de taille (cm) \_\_\_\_
- Semaine 6 : Poids (kg) \_\_\_\_ / Tour de taille (cm) \_\_\_\_