



Abdos Ventre Plat

1 mois pour un ventre plus ferme



🌟 BIENVENUE DANS TON PROGRAMME VENTRE PLAT! 🌟

Pendant 4 semaines, tu vas travailler ton centre avec des exercices ciblés, doux mais efficaces.

L'objectif : renforcer tes abdos profonds, améliorer ta posture et affiner ta silhouette, sans crunchs excessifs, ni mouvements traumatisants à travers un programme clair, progressif et motivant.

Ce que tu vas apprendre :



- ✿ Activer et engager correctement tes abdos
- ✿ Renforcer le périnée en synergie avec la sangle abdominale
- ✿ Découvrir des variantes accessibles pour progresser étape par étape
- ✿ Retrouver tonicité et confiance dans ton corps

Comment suivre le programme ?

Durée : 4 semaines

Fréquence: 3 séances/semaine (15 à 20 minutes chacune)

Matériel : un tapis, des haltères légères, un ballon de paille



Astuce Fit & Flow: "Tu peux refaire une séance que tu aimes particulièrement : la répétition c'est la clé du Pilates pour sculpter et progresser"

Programmation semaine par semaine

✿ SEMAINE 1 – Activer & Ressentir

SÉANCE 1	• Pilates débutant n°2 – Engager ses abdos sans douleur	⌚11 MIN
SÉANCE 2	• Abdos profonds & périnée	⌚18 MIN
SÉANCE 3	• Carrousel Abdos débutant ou Intermédiaire	⌚15 MIN

🎯 **Objectif:** Apprendre à engager ses abdominaux sans se faire mal au dos et à bien respirer pour maximiser les effets.

💡 **Astuce Fit & Flow:** "Prends le temps de ressentir chaque contraction : mieux vaut moins de répétitions mais plus de précision"

✿ SEMAINE 2 – Affiner & Contrôler

SÉANCE 1	• Abdos sans lever la tête	⌚17 MIN
SÉANCE 2	• Bas du ventre	⌚15 MIN
SÉANCE 3	• Taille Fine	⌚19 MIN

🎯 **Objectif:** Cibler le bas du ventre et sculpter la taille

💡 **Astuce Fit & Flow:** "Expire profondément sur l'effort : la respiration est ton meilleur allié pour affiner et contrôler."

SEMAINE 3 – Renforcer & Stabiliser

SÉANCE 1	• Gainage 360°	⌚18 MIN
SÉANCE 2	• Bas du ventre	⌚15 MIN
SÉANCE 3	• Carrousel Abdos Intermédiaire ou Avancé	⌚15 MIN

 **Objectif:** Renforcer la ceinture abdominale et stabiliser le tronc

 **Astuce Fit & Flow:** "Ne cherche pas à tenir trop longtemps : privilégie la qualité et la stabilité avant la durée"

SEMAINE 4 – Sculpter & Transformer

SÉANCE 1	• Abdos avec haltères	⌚18 MIN
SÉANCE 2	• Abdos avec ballon de paille	⌚14 MIN
SÉANCE 3	• Carrousel Abdos Intermédiaire ou Avancé	⌚15 MIN

 **Objectif:** Aller plus loin, tonifier avec du petit matériel et ressentir le progrès

 **Astuce Fit & Flow:** "Ajoute un petit challenge: plus de contrôle, plus de fluidité. C'est ça, passer au niveau supérieur"

Routines libres

 **Carrousel Abdominaux débutant** ⌚15 MIN

 **Carrousel Abdominaux Intermédiaire** ⌚15 MIN

 **Carrousel Abdominaux Avancé** ⌚8 MIN

Retrouve les carrousels abdos à refaire à tout moment quand tu veux une mini séance rapide et efficace.

Conseils pratiques

- ✿ Privilégie un ventre vide (au moins 2h après ton repas)
- ✿ Concentre toi sur le souffle, pas sur la vitesse
- ✿ Laisse ton corps progresser à son rythme
- ✿ Hydrate toi avant et après ta séance
- ✿ Accompagne ce programme d'une alimentation équilibrée et riche en protéines pour en maximiser les résultats



"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es obligé de vivre"

J. Rohn

⭐ Et ensuite ?

Bravo, tu viens de terminer ton programme Ventre Plat !

Mais rappelle toi : ces 4 dernières semaines ne sont qu'un début. Tu as déjà activé tes abdos et amélioré ta posture.

Pour maintenir tes résultats et aller plus loin, tu peux :

👉 **Continuer cette routine 1 mois supplémentaire** (4x / 3 séances par semaine)

Refaire le cycle en gardant la même structure, tu verras encore plus de changements.

👉 **Passer au programme Forme & Vitalité** (4x / 3 séances par semaine)

On garde le travail ciblé des abdominaux en y ajoutant celui des bras, des cuisses et des fessiers.

Tu es sur le bon chemin !

Bravo d'avoir commencé, et surtout... continue pour toi ✨

Séverine,
Coach Pilates & Fondatrice de Fit & Flow

*Bien dans ton Corps,
Bien dans ton Flow*

