



## Fiche d'Exercices Hebdomadaire pour Éliminer la Graisse du Ventre

Cette fiche d'exercices est **conçue** pour cibler la graisse abdominale en combinant des activités cardiovasculaires et de renforcement musculaire. L'objectif est de brûler des calories, renforcer les muscles et améliorer le métabolisme.



#### Jour 1 : Cardio Intense

- **Échauffement** : 10 minutes de marche rapide ou de jogging léger.
- **Exercice Principal** : 30 minutes de course à pied à intensité modérée.
- **Refroidissement** : 5 minutes de marche lente.

#### Jour 2 : Renforcement Musculaire

- **Échauffement** : 5 minutes de marche sur place.
- **Exercices de Musculation** :
  - Squats : 3 séries de 15 répétitions.
  - Pompes : 3 séries de 10 répétitions.
  - Planches : 3 séries de 30 secondes.
- **Étirements** : 10 minutes d'étirements doux.

#### Jour 3 : Cardio Léger et Yoga

- **Cardio Léger** : 20 minutes de marche rapide.
- **Yoga** : 30 minutes de yoga pour la relaxation et la flexibilité.

#### Jour 4 : Repos Actif

- **Activité Légère** : Promenade de 30 minutes ou activité de détente de votre choix.

#### Jour 5 : Entraînement par Intervalles

- **Échauffement** : 5 minutes de jogging léger.
- **HIIT (High-Intensity Interval Training)** :
  - 20 secondes de sprint suivi de 40 secondes de marche, répétez 10 fois.
- **Refroidissement** : 5 minutes de marche lente.

#### Jour 6 : Renforcement Musculaire et Cardio

- **Échauffement** : 5 minutes de marche sur place.
- **Exercices de Musculation** :
  - Fentes : 3 séries de 12 répétitions par jambe.
  - Levées de jambes : 3 séries de 15 répétitions.
  - Crunches : 3 séries de 15 répétitions.
- **Cardio** : 15 minutes de vélo stationnaire à intensité modérée.
- **Étirements** : 10 minutes d'étirements doux.

#### Jour 7 : Repos Complet

- **Repos** : Prenez cette journée pour vous reposer complètement. Cela permettra à votre corps de récupérer et de se préparer pour la semaine suivante.

#### Conseils Importants

- **Hydratation** : Assurez-vous de boire suffisamment d'eau avant, pendant et après les exercices.
- **Alimentation** : Suivez une alimentation équilibrée pour soutenir vos efforts d'exercice.
- **Écoutez votre Corps** : Si vous ressentez une douleur ou un inconfort excessif, ajustez l'intensité de l'exercice ou consultez un professionnel de santé.
- **Progression** : Augmentez progressivement l'intensité et la durée des exercices au fil des semaines.