



Z-LIMITS
PERSONAL TRAINING

PROGRAMME OFFERT · SANS MATÉRIEL · À LA MAISON

ABDOS.

6 SEMAINES POUR UNE SANGLE EN BÉTON

18 séances progressives, conçues par Coach Josaiyan, pour renforcer, gagner et dessiner ta sangle abdominale. Chaque exercice est illustré, chaque série est chiffrée : tu n'as plus qu'à suivre le plan.

6 SEMAINES	18 SÉANCES	20-30 MIN / SÉANCE	0 MATÉRIEL
----------------------	----------------------	------------------------------	----------------------

SEMAINES 1-2

1. FONDATIONS

Apprendre les bons placements et réveiller la sangle abdominale.

SEMAINES 3-4

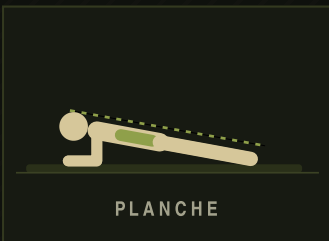
2. CONSTRUCTION

Augmenter le volume et renforcer le gainage profond.

SEMAINES 5-6

3. ZERO LIMITS

Intensité maximale pour sculpter et définir la sangle.



PLANCHE



V-UPS



RUSSIAN TWIST



MOUNTAIN CLIMBERS

OFFERT PAR

COACH JOSAIYAN · Z-LIMITS

WhatsApp +225 07 11 07 07 07

Instagram @josaiyanfit



TA SEMAINE TYPE

LUN Séance A	MAR Cardio 30 min	MER Séance B	JEU Repos	VEN Séance C	SAM Cardio 30 min	DIM Repos
------------------------	-----------------------------	------------------------	---------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------

COMMENT ÇA MARCHE

Chaque séance est un **circuit de 4 exercices**. Enchaîne-les dans l'ordre avec un **repos court** entre chaque exercice : c'est **1 tour**. Prends ensuite un **repos long**, puis recommence pour le nombre de tours indiqué.

EXO 1	repos	EXO 2	repos	EXO 3	repos	EXO 4	= 1 tour
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----------

Chiffre seul	répétitions
« 30 s »	secondes d'effort
« / côté »	à faire de chaque côté
Russian twist, crunch vélo	total 2 côtés
2 colonnes S1 S2	1re puis 2e semaine

ÉCHAUFFEMENT · 5 MIN

1 min	Montées de genoux sur place
1 min	Jumping jacks
30 s	Rotations du bassin
30 s	Moulinets des bras
30 s	Inclinaisons latérales du buste
1 min	Planche sur les genoux

RETOUR AU CALME · 4 MIN

45 s	Posture du cobra (étirement des abdos)
45 s	Posture de l'enfant (dos)
30 s / côté	Torsion allongée
1 min	Respiration ventrale lente

MESURE TES PROGRÈS

MESURE	DÉPART	FIN S2	FIN S4	FIN S6
Tour de taille (cm)				
Poids (kg)				
Planche max (secondes)				

LES 3 RÈGLES D'OR

QUALITÉ AVANT QUANTITÉ

Un mouvement propre et lent travaille plus qu'une série bâclée.

SOUFFLE À L'EFFORT

Expire quand tu contractes, inspire quand tu relâches.

RÉCUPÈRE

7 h de sommeil et 2 L d'eau par jour : les muscles se construisent au repos.

Douleur au dos, grossesse, opération récente ou problème de santé : demande l'avis d'un médecin avant de commencer. Arrête l'exercice en cas de douleur inhabituelle.



01

PHASE 1 · SEMAINES 1-2

FONDATIONS

Apprendre les bons placements et réveiller la sangle abdominale.

TOURS

3

REPOS ENTRE EXOS

30 s

REPOS ENTRE TOURS

90 s

DURÉE

~ 20 min

SÉANCE A · LUNDI **Grand droit**

SEM. 1

SEM. 2



CRUNCH

Grand droit (haut)

15

20



PLANCHE

Toute la sangle

30 s

40 s



RELEVÉ DE JAMBES

Grand droit (bas)

10

12



DEAD BUG

Transverse (gainage profond)

8 / côté

10 / côté

SÉANCE B · MERCREDI **Obliques & taille**

SEM. 1

SEM. 2



CRUNCH INVERSÉ

Grand droit (bas)

12

15



GAINAGE LATÉRAL

Obliques + taille

20 s / côté

30 s / côté



RUSSIAN TWIST

Obliques

20

24



SUPERMAN

Lombaires (équilibre du tronc)

12

15

SÉANCE C · VENDREDI **Cardio-gainage**

SEM. 1

SEM. 2



MOUNTAIN CLIMBERS

Sangle + cardio

30 s

40 s



CRUNCH VÉLO

Obliques + grand droit

20

24



PLANCHE

Toute la sangle

30 s

40 s



BATTEMENTS DE JAMBES

Grand droit (bas)

20 s

30 s

CONSEIL DU COACH Va lentement : 2 secondes pour monter, 2 secondes pour descendre. La qualité avant tout.



02 CONSTRUCTION

PHASE 2 · SEMAINES 3-4

Augmenter le volume et renforcer le gainage profond.

TOURS

4

REPOS ENTRE EXOS

20 s

REPOS ENTRE TOURS

75 s

DURÉE

~ 25 min

SÉANCE A · LUNDI **Grand droit**

SEM. 3

SEM. 4



CRUNCH

Grand droit (haut)

25

30



RELEVÉ DE JAMBES

Grand droit (bas)

15

18



PLANCHE TOUCHER D'ÉPAULE

Transverse + stabilité

20

24



POSITION CREUSE

Toute la sangle

20 s

30 s

SÉANCE B · MERCREDI **Obliques & taille**

SEM. 3

SEM. 4



CRUNCH INVERSÉ

Grand droit (bas)

18

20



GAINAGE LATÉRAL

Obliques + taille

40 s / côté

45 s / côté



RUSSIAN TWIST

Obliques

30

36



DEAD BUG

Transverse (gainage profond)

12 / côté

14 / côté

SÉANCE C · VENDREDI **Cardio-gainage**

SEM. 3

SEM. 4



MOUNTAIN CLIMBERS

Sangle + cardio

45 s

50 s



CRUNCH VÉLO

Obliques + grand droit

30

36



BATTEMENTS DE JAMBES

Grand droit (bas)

40 s

45 s



PLANCHE

Toute la sangle

50 s

60 s

CONSEIL DU COACH Si une série devient facile, ralentis encore le mouvement plutôt que d'accélérer.



03

PHASE 3 · SEMAINES 5-6

ZERO LIMITS

Intensité maximale pour sculpter et définir la sangle.

TOURS

4 → 5

REPOS ENTRE EXOS

15 s

REPOS ENTRE TOURS

60 s

DURÉE

≈ 30 min

SÉANCE A · LUNDI **Grand droit**

SEM. 5

SEM. 6



V-UPS

Grand droit complet

12

15



RELEVÉ DE JAMBES

Grand droit (bas)

20

25



POSITION CREUSE

Toute la sangle

40 s

45 s



PLANCHE TOUCHER D'ÉPAULE

Transverse + stabilité

30

36

SÉANCE B · MERCREDI **Obliques & taille**

SEM. 5

SEM. 6



CRUNCH INVERSÉ

Grand droit (bas)

25

30



GAINAGE LATÉRAL

Obliques + taille

50 s / côté

60 s / côté



RUSSIAN TWIST

Obliques

40

50



SUPERMAN

Lombaires (équilibre du tronc)

20

25

SÉANCE C · VENDREDI **Cardio-gainage**

SEM. 5

SEM. 6



MOUNTAIN CLIMBERS

Sangle + cardio

60 s

60 s



CRUNCH VÉLO

Obliques + grand droit

40

50



V-UPS

Grand droit complet

15

18



PLANCHE

Toute la sangle

75 s

90 s

CONSEIL DU COACH Dernière ligne droite : pas d'excuses. Note tes temps de planche et bats-les.

— LES BONNS GESTES · 1/2

GRAND DROIT (HAUT)

CRUNCH



- ✓ Pieds au sol, genoux fléchis, bas du dos plaqué.
- ✓ Enroule les épaules en soufflant, regard vers les genoux.
- ✗ Tirer sur la nuque avec les mains.

TOUTE LA SANGLE

PLANCHE



- ✓ Coudes sous les épaules, corps aligné de la tête aux pieds.
- ✓ Serre fessiers et abdos, respire calmement.
- ✗ Laisser tomber les hanches ou lever les fesses.

GRAND DROIT (BAS)

RELEVÉ DE JAMBES



- ✓ Allongé, mains sous les fesses, jambes tendues.
- ✓ Monte les jambes à la verticale, redescends lentement.
- ✗ Cambrer le bas du dos à la descente.

TRANSVERSE (GAINAGE PROFOND)

DEAD BUG



- ✓ Sur le dos, bras vers le plafond, genoux à 90°.
- ✓ Allonge bras et jambe opposés sans décoller le dos.
- ✗ Creuser le bas du dos : il reste collé au sol.

GRAND DROIT (BAS)

CRUNCH INVERSÉ



- ✓ Sur le dos, genoux fléchis, bras au sol.
- ✓ Enroule le bassin pour ramener les genoux vers la poitrine.
- ✗ Balancer les jambes : c'est le bassin qui monte.

OBLIQUES + TAILLE

GAINAGE LATÉRAL



- ✓ Sur le côté, coude sous l'épaule, corps bien droit.
- ✓ Pousse la hanche vers le haut et tiens la position.
- ✗ Laisser la hanche s'affaisser vers le sol.

OBLIQUES

RUSSIAN TWIST



- ✓ Assis, buste incliné en arrière, pieds décollés (ou au sol).
- ✓ Tourne les épaules d'un côté puis de l'autre.
- ✗ Arrondir le dos ou bouger seulement les bras.

LOMBAIRES (ÉQUILIBRE DU TRONC)

SUPERMAN



- ✓ Allongé sur le ventre, bras tendus devant.
- ✓ Décolle bras, poitrine et jambes 2 secondes, redescends.
- ✗ Relever la tête : le regard reste vers le sol.



— LES BONS GESTES · 2/2 —

SANGLE + CARDIO

MOUNTAIN CLIMBERS



- ✓ Planche bras tendus, mains sous les épaules.
- ✓ Ramène les genoux vers la poitrine en alternant, vite.
- ✗ Monter les fesses plus haut que les épaules.

OBLIQUES + GRAND DROIT

CRUNCH VÉLO



- ✓ Épaules décollées, mains aux tempes.
- ✓ Coude vers le genou opposé, l'autre jambe s'allonge.
- ✗ Aller trop vite sans vraie rotation du buste.

GRAND DROIT (BAS)

BATTEMENTS DE JAMBES



- ✓ Allongé, mains sous les fesses, jambes tendues.
- ✓ Petits battements rapides haut/bas, jambes à 20 cm du sol.
- ✗ Bloquer la respiration.

TRANSVERSE + STABILITÉ

PLANCHE TOUCHER D'ÉPAULE



- ✓ Planche bras tendus, pieds écartés largeur de bassin.
- ✓ Touche l'épaule opposée en alternant, bassin immobile.
- ✗ Faire basculer les hanches à chaque touche.

TOUTE LA SANGLE

POSITION CREUSE



- ✓ Bras tendus derrière la tête, épaules et jambes décollées.
- ✓ Bas du dos plaqué au sol, tiens la position « banane ».
- ✗ Jambes trop basses si le dos se cambré : remonte-les.

GRAND DROIT COMPLET

V-UPS



- ✓ Allongé, bras tendus derrière la tête.
- ✓ Monte buste et jambes en même temps, mains vers les pieds.
- ✗ Donner un élan avec les bras ; contrôle la descente.

— LES ABDOS SE RÉVÈLENT DANS L'ASSIETTE —

PROTÉINES À CHAQUE REPAS

Œufs, poisson, poulet, haricots, attiéké-poisson plutôt que frites.

MOINS DE SUCRE

Limite sodas, jus sucrés et pâtisseries : l'eau et le bissap sans sucre sont tes alliés.

LÉGUMES EN PREMIER

Commence tes repas par des légumes : plus de satiété, moins de grignotage.

PORTIONS MAÎTRISÉES

Riz, alloco, pain : garde une portion de la taille de ton poing.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Coaching privé en salle, en extérieur ou à domicile à Abidjan. Programme sur-mesure, suivi et résultats mesurés.

Réserve ta séance découverte RECRUE.

COACH JOSAIYAN

+225 07 11 07 07 07

@josaiyanfit