

Débuter la musculation à la maison sans matériel

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Lundi et vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes inclinées Appui haut la première semaine, puis descendre d'un cran dès que 3 × 12 passent.	3	8 à 12	90 s
Squat Au poids de corps, sans élastique : il n'est pas nécessaire ici.	3	15	90 s
Gainage ventral	3	20 à 30 s	60 s
Superman	3	10	60 s

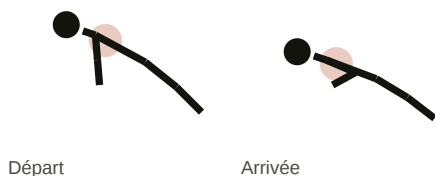
Séance B - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes sur les genoux Uniquement si aucun appui stable n'est disponible pour les inclinées.	3	10	90 s
Fentes Au poids de corps. Amplitude réduite si l'équilibre manque.	3	8 par jambe	90 s
Pont fessier	3	15	60 s
Dead bug	3	8 par côté	60 s
Gainage latéral	2	15 à 20 s par côté	45 s

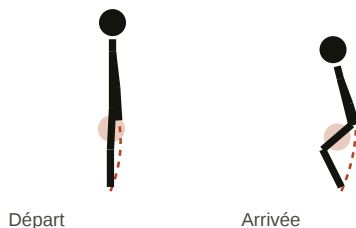
Les mouvements

Position de départ à gauche, position d'arrivée à droite.

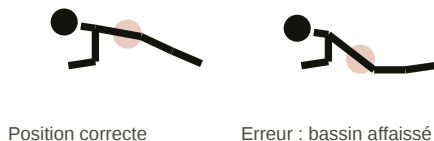
Pompes inclinées



Squat



Gainage ventral



Superman



Pompes sur les genoux



Départ

Arrivée

Fentes



Départ

Arrivée

Pont fessier



Départ

Arrivée

Dead bug



Départ

Arrivée

Gainage latéral



Position correcte

Erreur : hanches basses

Exécution des mouvements, erreurs fréquentes et progressions : coach-sportif.info

Ce document ne remplace pas un avis médical. En cas de douleur, consultez un professionnel de santé.