

Se muscler en 2 séances par semaine

Semaine type · 2 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Corps entier, dominante poussée - Lundi ou mardi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat gobelet	4	10 à 12	90 s
Le mouvement le plus coûteux passe en premier, quand la fraîcheur est maximale.			
Pompes	4	8 à 12	Enchaîner
Rowing à l'élastique	4	12 à 15	90 s
Développé militaire à l'élastique	3	10 à 12	Enchaîner
Curl biceps à l'élastique	3	12	60 s
Gainage ventral	3	30 à 45 s	45 s

Critère de passage : Passer à la semaine suivante quand les trois séries du premier exercice sont tenues au haut de la fourchette.

Séance B - Corps entier, dominante tirage - Jeudi ou vendredi

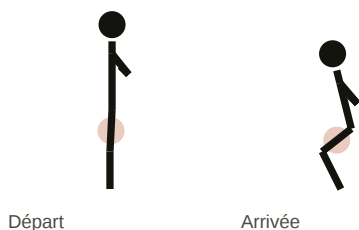
Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Soulevé de terre à l'élastique	4	10 à 12	90 s
Traction australienne	4	8 à 12	90 s
Sous une table solide si vous n'avez pas de barre basse. Plus les pieds avancent, plus c'est dur.			
Pompes inclinées	3	12 à 15	Enchaîner
Fentes avec élastique	3	10 par jambe	90 s
Extension triceps à l'élastique	3	12	60 s
Dead bug	3	8 par côté	45 s

Critère de passage : Au moins trois jours pleins doivent séparer la séance A de la séance B.

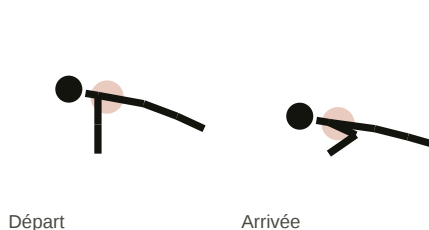
Les mouvements

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

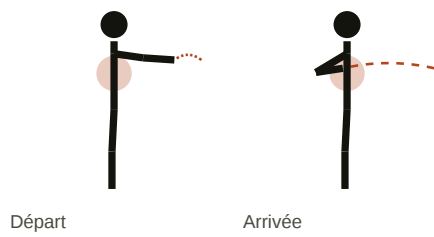
Squat gobelet



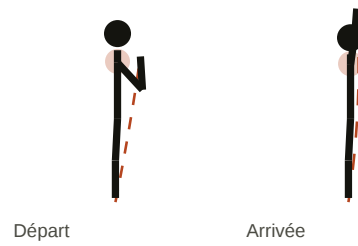
Pompes



Rowing à l'élastique



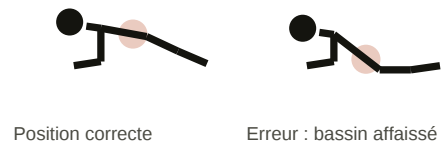
Développé militaire à l'élastique



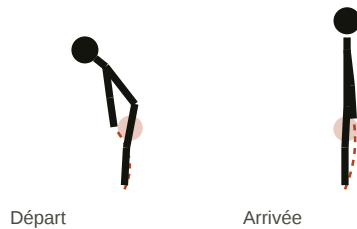
Curl biceps à l'élastique



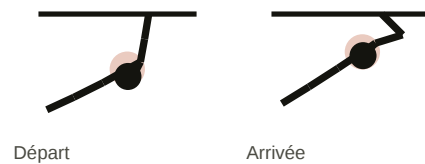
Gainage ventral



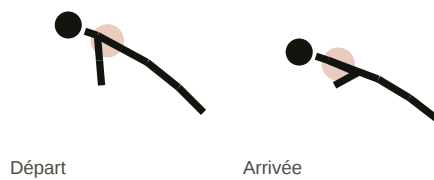
Soulevé de terre à l'élastique



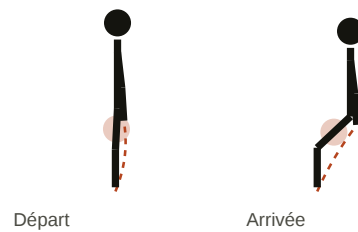
Traction australienne



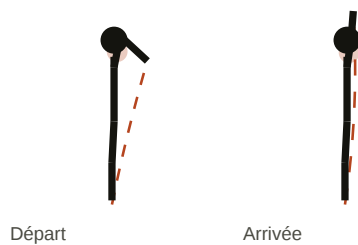
Pompes inclinées



Fentes avec élastique



Extension triceps à l'élastique



Dead bug

