

Programme fessiers et jambes en 4 semaines

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Dominante quadriceps - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat avec élastique Trois secondes à la descente. Le tempo remplace la charge.	4	15	90 s
Fentes avec élastique	4	10 par jambe	90 s
Pont fessier une jambe	3	12 par jambe	90 s
Gainage ventral	3	40 s	60 s

Séance B - Dominante fessiers - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pont fessier, bande au-dessus des genoux Écarter les genoux contre la bande pendant la montée : c'est le moyen fessier qui travaille.	4	15	90 s
Fentes arrière Pas en arrière plutôt qu'en avant : plus stable, et davantage de fessier.	4	10 par jambe	90 s
Squat avec élastique	3	20	90 s
Soulevé de terre jambes tendues à l'élastique Le seul exercice d'ischio-jambiers du programme. Dos droit impérativement.	3	12	90 s
Superman	3	12	60 s

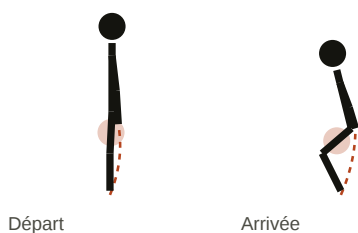
Séance C - Unilatéral et contrôle - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Fentes marchées Sans élastique si l'équilibre n'est pas encore acquis.	4	8 par jambe	2 min
Squat bulgare Pied arrière sur une chaise. Genou avant à l'aplomb de la cheville.	3	8 par jambe	2 min
Pont fessier une jambe	3	12 par jambe	90 s
Gainage latéral Le moyen fessier stabilise le bassin ici aussi.	3	30 s par côté	60 s

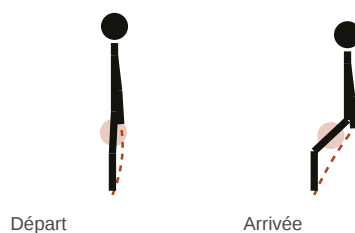
Les mouvements

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

Squat avec élastique



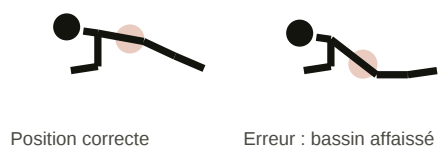
Fentes avec élastique



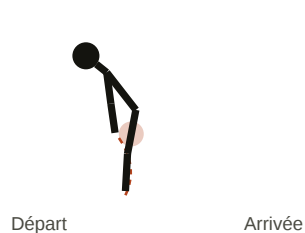
Pont fessier une jambe



Gainage ventral



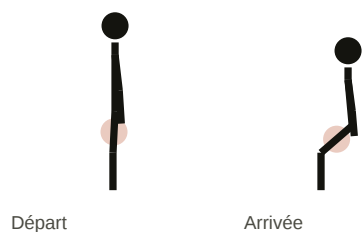
Soulevé de terre jambes tendues à l'élastique



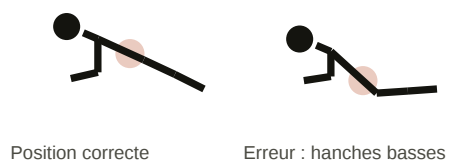
Superman



Squat bulgare



Gainage latéral



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.