

Programme haut du corps en 4 semaines

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Poussée - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes Inclinées si moins de huit répétitions propres, déclinées si plus de quinze.	4	8 à 12	2 min
Développé militaire à l'élastique	4	10	90 s
Écarté à l'élastique	3	12	90 s
Extension triceps à l'élastique	3	12	60 s
Gainage ventral	3	30 à 45 s	60 s

Séance B - Tirage - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Traction en pronation Version assistée à l'élastique, ou traction australienne, si aucune traction stricte.	4	4 à 8	2 min
Rowing à l'élastique	4	12	90 s
Tirage vertical à l'élastique	3	12	90 s
Curl biceps à l'élastique	3	12	60 s
Élévations latérales à l'élastique La bande la plus légère du kit. Le deltoïde moyen demande peu de tension.	3	15	60 s

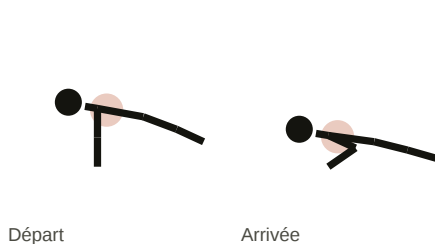
Séance C - Mixte - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes piquées	3	8	90 s
Traction australienne	4	10	90 s
Pompes diamant	3	8 à 10	90 s
Curl biceps à l'élastique	3	15	60 s
Gainage latéral	3	25 s par côté	60 s

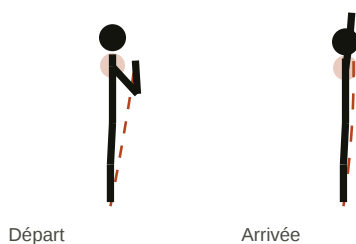
Les mouvements

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

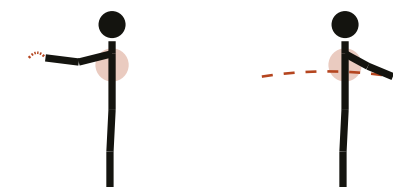
Pompes



Développé militaire à l'élastique



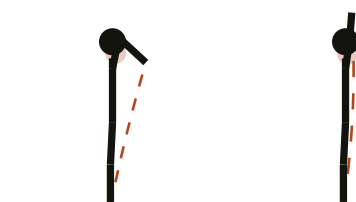
Écarté à l'élastique



Départ

Arrivée

Extension triceps à l'élastique



Départ

Arrivée

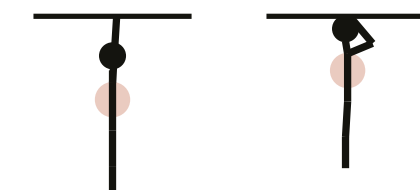
Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé

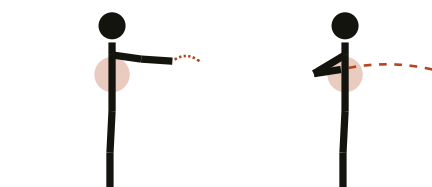
Traction en pronation



Départ

Arrivée

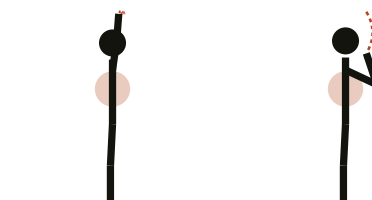
Rowing à l'élastique



Départ

Arrivée

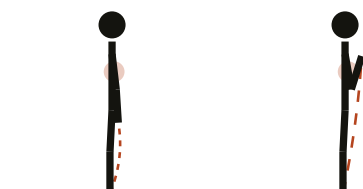
Tirage vertical à l'élastique



Départ

Arrivée

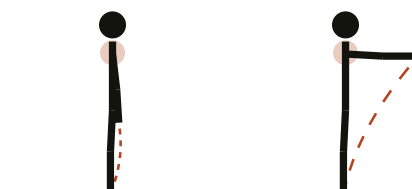
Curl biceps à l'élastique



Départ

Arrivée

Élévations latérales à l'élastique



Départ

Arrivée

Pompes piquées



Départ

Arrivée

Traction australienne



Départ

Arrivée

Pompes diamant



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.