

Musculation avec élastiques à la maison

Plan détaillé · 3 séances par semaine · 8 semaines

Séance A - Poussée dominante - Lundi et vendredi en alternance

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé pectoraux à l'élastique	4	12	90 s
Développé militaire à l'élastique	4	12	90 s
Extension triceps à l'élastique	4	12	90 s
Squat avec élastique	4	12	90 s
Gainage ventral	3	30 à 45 s	60 s

Critère de passage : Tenir les quatre séries de chaque exercice avant d'augmenter la tension.

Séance B - Tirage dominant - Mercredi, puis alternance

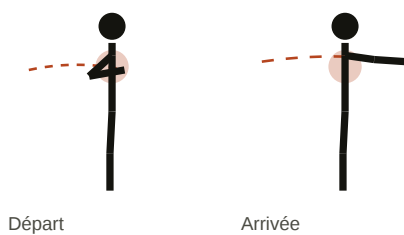
Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Rowing à l'élastique	4	12	90 s
Tirage vertical à l'élastique	4	12	90 s
Curl biceps à l'élastique	4	12	90 s
Fentes avec élastique	4	12 par jambe	90 s
Gainage ventral	3	30 à 45 s	60 s

Critère de passage : Les deux premières semaines servent à régler les tensions : ne pas chercher la difficulté maximale avant la troisième semaine.

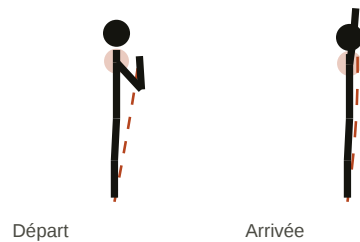
Les mouvements

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

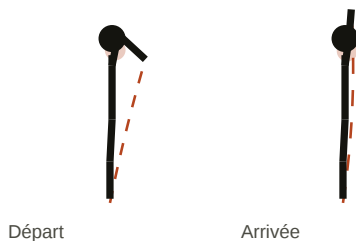
Développé pectoraux à l'élastique



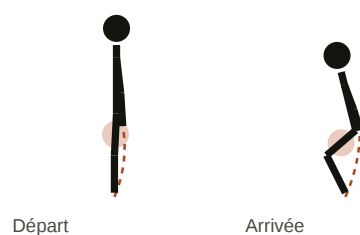
Développé militaire à l'élastique



Extension triceps à l'élastique



Squat avec élastique



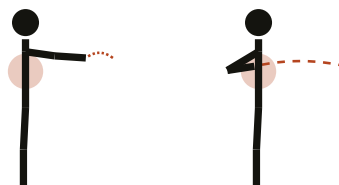
Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé

Rowing à l'élastique



Départ

Arrivée

Tirage vertical à l'élastique



Départ

Arrivée

Curl biceps à l'élastique



Départ

Arrivée

Fentes avec élastique



Départ

Arrivée

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.