

Se muscler sans bruit en appartement

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Poussée, tempo lent - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes	4	8 à 12	90 s
Trois secondes à la descente, aucune pose brusque des mains ou des pieds.			
Développé pectoraux à l'élastique	4	12	90 s
Silencieux par nature : aucune charge ne repose au sol.			
Développé militaire à l'élastique	3	12	90 s
Gainage ventral	3	45 s	60 s

Séance B - Tirage et bas du corps - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Rowing à l'élastique	4	12	90 s
Tirage vertical à l'élastique	3	12	90 s
Ancrer sur une porte, pas sur une cloison mitoyenne : la traction s'entend de l'autre côté.			
Squat avec élastique	4	15	90 s
Trois secondes à la descente. Aucun rebond en bas.			
Pont fessier	3	15	60 s

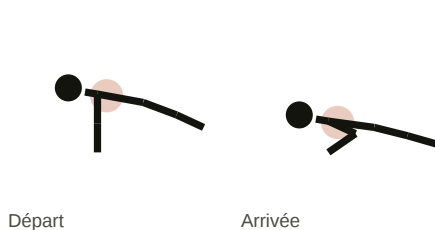
Séance C - Isométrie et contrôle - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Chaise contre le mur	4	30 à 45 s	90 s
Dos plaqué au mur, cuisses parallèles au sol. Aucun mouvement, donc aucun bruit.			
Fentes avec élastique	3	10 par jambe	90 s
Poser le genou arrière en douceur, sans le laisser tomber.			
Écarté à l'élastique	3	12	60 s
Hollow body	3	20 s	60 s
Gainage latéral	3	30 s par côté	60 s

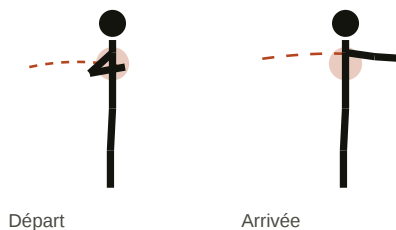
Les mouvements

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

Pompes



Développé pectoraux à l'élastique



Développé militaire à l'élastique



Départ

Arrivée

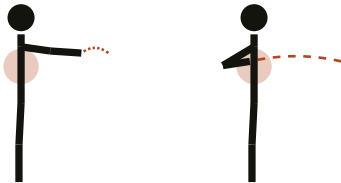
Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé

Rowing à l'élastique



Départ

Arrivée

Tirage vertical à l'élastique



Départ

Arrivée

Squat avec élastique



Départ

Arrivée

Pont fessier



Départ

Arrivée

Chaise contre le mur



Position correcte

Erreur : hanches trop hautes

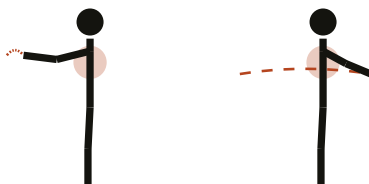
Fentes avec élastique



Départ

Arrivée

Écarté à l'élastique



Départ

Arrivée

Hollow body



Position correcte

Erreur : dos décollé

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.