

Programme dos : largeur et épaisseur à la maison

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Dos en priorité, verticale - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Traction en pronation	5	4 à 8	120 s
Cinq séries, repos longs. C'est l'exercice qui construit la largeur, il passe avant tout.			
Traction neutre	3	6 à 10	90 s
Prise marteau si votre barre le permet. Sinon, traction assistée à l'élastique.			
Rowing haltère un bras	4	10 à 12 par bras	90 s
Oiseau à l'élastique	3	15	Enchaîner
Curl marteau aux haltères	3	10 à 12	60 s

Critère de passage : Durcir quand les cinq séries de tractions atteignent le haut de la fourchette.

Séance B - Bas du corps - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat gobelet	4	10 à 12	90 s
Soulevé de terre à l'élastique	4	12	90 s
Squat bulgare	3	10 par jambe	75 s
Extensions mollets	3	15 à 20	Enchaîner
Gainage latéral	3	30 s par côté	45 s

Critère de passage : Aucune traction ce jour-là : le dos et les biceps récupèrent entièrement.

Séance C - Dos horizontal et poussée - Vendredi

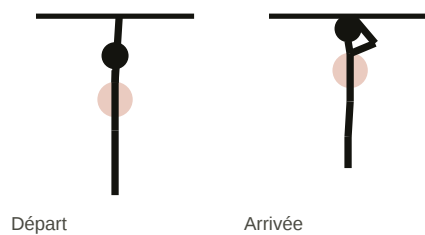
Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Traction australienne	4	10 à 15	90 s
Plus les pieds avancent, plus c'est dur. C'est le réglage de difficulté du jour.			
Rowing à l'élastique	4	12 à 15	75 s
Pompes	4	10 à 15	90 s
Haussements d'épaules à l'élastique	3	15	60 s
Superman lombaires	3	12	45 s

Critère de passage : Le volume de tirage reste élevé, mais horizontal : l'épaississement se joue ici.

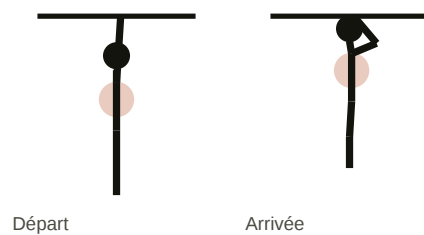
Les mouvements

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

Traction en pronation



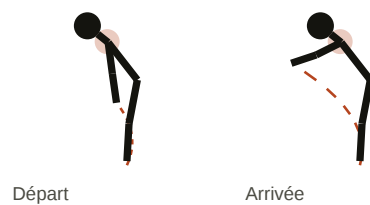
Traction neutre



Rowing haltère un bras



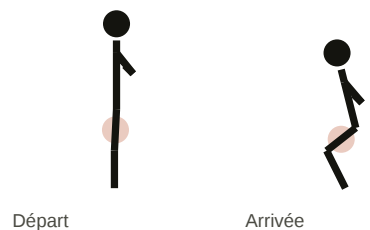
Oiseau à l'élastique



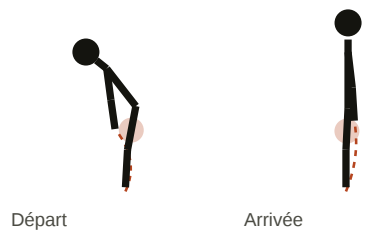
Curl marteau aux haltères



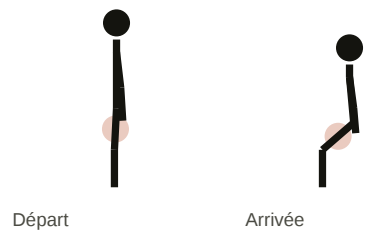
Squat gobelet



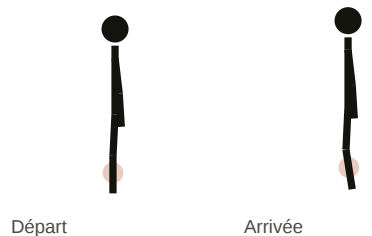
Soulevé de terre à l'élastique



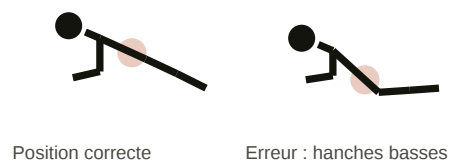
Squat bulgare



Extensions mollets



Gainage latéral



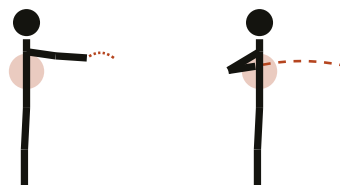
Traction australienne



Départ

Arrivée

Rowing à l'élastique



Départ

Arrivée

Pompes



Départ

Arrivée

Haussements d'épaules à l'élastique



Départ

Arrivée

Superman lombaires



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.