

Programme épaules : élargir sans matériel lourd

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Épaules en priorité - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes piquées Le mouvement le plus lourd pour le faisceau antérieur passe en premier, avant toute fatigue.	4	6 à 10	90 s
Développé épaules aux haltères	4	8 à 12	90 s
Élévations latérales à l'élastique C'est le faisceau moyen qui donne la largeur. Quatre séries, jamais moins.	4	12 à 15	60 s
Oiseau à l'élastique	4	15	Enchaîner
Haussements d'épaules à l'élastique	3	15	60 s

Critère de passage : Durcir quand les quatre séries du premier exercice sont tenues au haut de la fourchette.

Séance B - Bas du corps et tronc - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat gobelet	4	10 à 12	90 s
Soulevé de terre à l'élastique	3	12	90 s
Fentes avec élastique	3	10 par jambe	75 s
Hollow body	3	20 à 30 s	45 s
Gainage latéral	3	25 s par côté	45 s

Critère de passage : Séance sans sollicitation d'épaule : elle sert aussi de récupération entre A et C.

Séance C - Torse, épaules en second - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Traction en pronation Avec assistance élastique si nécessaire.	4	5 à 8	120 s
Pompes	4	10 à 15	90 s
Rowing haltère un bras	3	10 par bras	75 s
Élévations frontales à l'élastique Deux séries seulement : le faisceau avant a déjà travaillé sur les pompes.	2	12	60 s
Oiseau à l'élastique	3	15	Enchaîner

Critère de passage : Le volume d'épaule est ici réduit de moitié : elles ont déjà eu leur séance.

Les mouvements

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

Pompes piquées



Départ

Arrivée

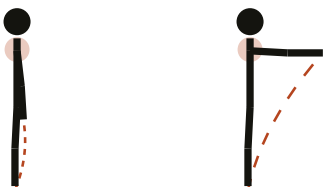
Développé épaules aux haltères



Départ

Arrivée

Élévations latérales à l'élastique



Départ

Arrivée

Oiseau à l'élastique



Départ

Arrivée

Haussements d'épaules à l'élastique



Départ

Arrivée

Squat gobelet



Départ

Arrivée

Soulevé de terre à l'élastique



Départ

Arrivée

Fentes avec élastique



Départ

Arrivée

Hollow body



Position correcte

Erreur : dos décollé

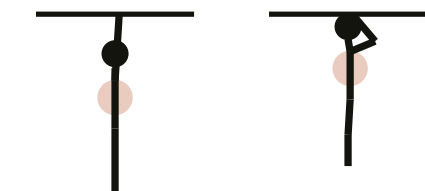
Gainage latéral



Position correcte

Erreur : hanches basses

Traction en pronation



Départ

Arrivée

Pompes



Départ

Arrivée

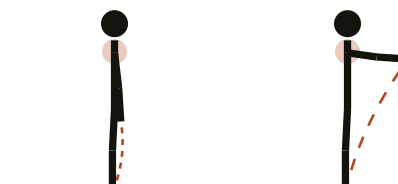
Rowing haltère un bras



Départ

Arrivée

Élévations frontales à l'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.