

Programme haltères en 4 semaines

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Poussée - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé haltères au sol	4	8 à 12	2 min
Développé épaules aux haltères	4	10	90 s
Écarté à l'élastique	3	12	90 s
Avec les haltères au sol si vous n'avez pas d'élastique : amplitude réduite mais utilisable.			
Gainage ventral	3	40 s	60 s

Séance B - Tirage - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Rowing haltère un bras	4	10 par bras	90 s
Traction assistée à l'élastique	3	6	2 min
À remplacer par la traction australienne sous une table si vous n'avez pas de barre.			
Curl marteau aux haltères	3	12	60 s
Haussements d'épaules à l'élastique	3	15	60 s
Aux haltères également : mêmes consignes, mouvement strictement vertical.			

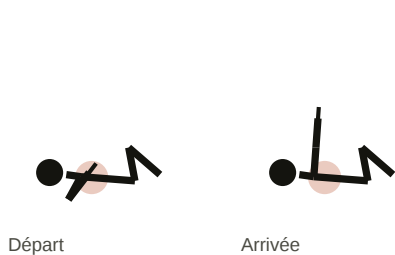
Séance C - Bas du corps - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Goblet squat	4	12	2 min
Squat bulgare	3	10 par jambe	2 min
Un haltère dans chaque main dès que le poids de corps devient facile.			
Soulevé de terre jambes tendues à l'élastique	3	12	90 s
Aux haltères de préférence : la charge est plus facile à mesurer et à augmenter.			
Extensions de mollets	4	20	60 s
Un haltère dans une main, l'autre main au mur pour l'équilibre.			

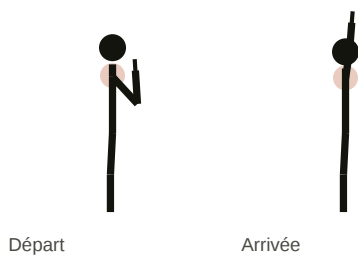
Les mouvements

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

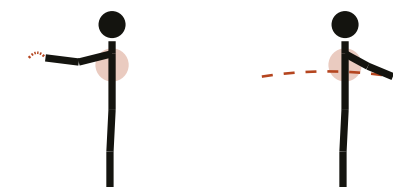
Développé haltères au sol



Développé épaules aux haltères



Écarté à l'élastique



Départ

Arrivée

Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé

Rowing haltère un bras



Départ

Arrivée

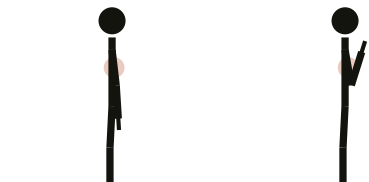
Traction assistée à l'élastique



Départ

Arrivée

Curl marteau aux haltères



Départ

Arrivée

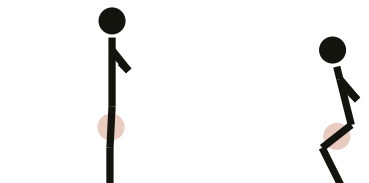
Haussements d'épaules à l'élastique



Départ

Arrivée

Goblet squat



Départ

Arrivée

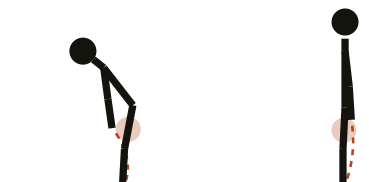
Squat bulgare



Départ

Arrivée

Soulevé de terre jambes tendues à l'élastique



Départ

Arrivée

Extensions de mollets



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.