

Programme pectoraux : progresser au-delà des pompes

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Pectoraux en priorité - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes déclinées	4	8 à 12	90 s
Pieds surélevés d'environ quarante centimètres. La variante la plus lourde disponible sans matériel.			
Développé haltères au sol	4	8 à 12	90 s
Pompes à l'élastique	3	10 à 15	75 s
Bande dans le dos, passée sous les mains : la résistance augmente là où le mouvement est facile.			
Écarté à l'élastique	4	12 à 15	60 s
Rowing à l'élastique	3	15	60 s
Contrepoids obligatoire : une séance de poussée ne se termine jamais sans tirage.			

Critère de passage : Durcir quand les quatre séries de pompes déclinées atteignent 12 répétitions.

Séance B - Bas du corps et tronc - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat gobelet	4	10 à 12	90 s
Fentes avec élastique	3	10 par jambe	75 s
Pont fessier	3	15	60 s
Hollow body	3	20 à 30 s	45 s
Gainage latéral	3	25 s par côté	45 s

Critère de passage : Aucune poussée ce jour-là : les pectoraux et les triceps récupèrent complètement.

Séance C - Dos et poitrine en volume - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Traction en pronation	4	5 à 8	120 s
Avec assistance élastique si nécessaire.			
Pompes larges	4	12 à 20	75 s
Développé pectoraux à l'élastique	3	12 à 15	60 s
Rowing haltère un bras	3	10 par bras	75 s
Écarté à l'élastique	3	15	Enchaîner

Critère de passage : Répétitions plus hautes qu'en séance A : on cherche le volume de travail, pas la charge.

Les mouvements

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

Pompes déclinées



Départ

Arrivée

Développé haltères au sol



Départ

Arrivée

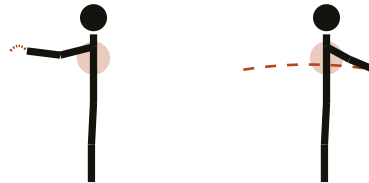
Pompes à l'élastique



Départ

Arrivée

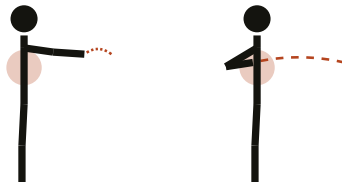
Écarté à l'élastique



Départ

Arrivée

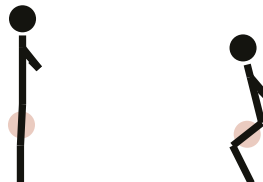
Rowing à l'élastique



Départ

Arrivée

Squat gobelet



Départ

Arrivée

Fentes avec élastique



Départ

Arrivée

Pont fessier



Départ

Arrivée

Hollow body



Position correcte

Erreur : dos décollé

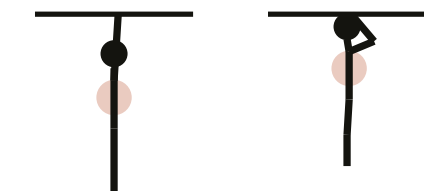
Gainage latéral



Position correcte

Erreur : hanches basses

Traction en pronation



Départ

Arrivée

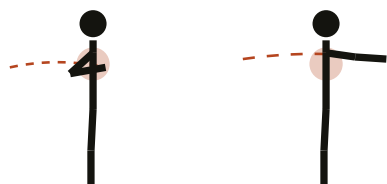
Pompes larges



Départ

Arrivée

Développé pectoraux à l'élastique



Départ

Arrivée

Rowing haltère un bras



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.