

Progresser aux pompes : de 0 à 50

Plan détaillé · 3 séances par semaine · 16 semaines

Palier 1 - Semaines 1 à 4 : l'inclinaison

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes inclinées	3	12	90 s
Hauteur réglée pour que les deux dernières soient difficiles. Descendre d'un cran dès que les trois séries passent.			
Gainage ventral	3	30 s	60 s

Critère de passage : 3 × 12 sur une marche basse, corps parfaitement aligné.

Palier 2 - Semaines 5 à 8 : le sol

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes classiques	4	maximum en gardant la forme	2 min
Pompes inclinées	2	12	90 s
En fin de séance, pour ajouter du volume sans dégrader la technique.			
Gainage ventral	3	45 s	60 s

Critère de passage : 3 × 12 au sol, poitrine touchant le sol à chaque répétition.

Palier 3 - Semaines 9 à 12 : les variantes - Trois séances différentes (A, B, C)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Séance A - Pompes prise large	3	12	90 s
Séance A - Pompes diamant	3	8	90 s
Séance B - Pompes déclinées	3	10	90 s
Séance B - Dips entre deux chaises	3	8	90 s
Séance C - Pompes piquées	3	8	90 s
Séance C - Pompes classiques	2	maximum	2 min

Critère de passage : 3 × 10 en déclinées et 3 × 8 en diamant.

Palier 4 - Semaines 13 à 16 : la charge

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes lestées à l'élastique	4	8	2 min
Bande réglée pour rendre les deux dernières répétitions difficiles.			
Pompes déclinées pieds hauts	4	10	2 min
Pompes hindoues	3	5	90 s
Lentement, en fin de séance. Trois secondes à la descente, trois au retour.			

Critère de passage : Le test des cinquante répétitions se passe alors sans avoir été travaillé pour lui-même.

Les mouvements

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

Pompes inclinées



Départ

Arrivée

Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé

Pompes classiques



Départ

Arrivée

Séance A - Pompes prise large



Départ

Arrivée

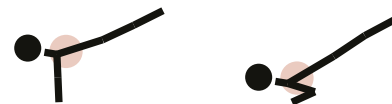
Séance A - Pompes diamant



Départ

Arrivée

Séance B - Pompes déclinées



Départ

Arrivée

Séance B - Dips entre deux chaises



Départ

Arrivée

Séance C - Pompes piquées



Départ

Arrivée

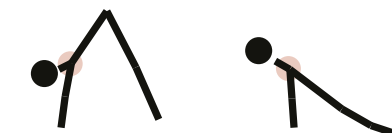
Pompes lestées à l'élastique



Départ

Arrivée

Pompes hindoues



Départ

Arrivée