

Se muscler 15 minutes par jour

Semaine type · 6 séances par semaine · 4 semaines

Jour 1 - Poussée horizontale - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes	4	8 à 15	75 s
Pompes diamant	3	6 à 10	60 s
Gainage ventral	3	30 à 45 s	45 s

Critère de passage : Trois exercices, quinze minutes montre en main, échauffement compris.

Jour 2 - Jambes, dominante genou - Mardi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat gobelet	4	12 à 15	75 s
Fentes avec élastique	3	10 par jambe	60 s
Extensions mollets	3	15 à 20	45 s

Critère de passage : Aucun chevauchement avec la veille : les pectoraux récupèrent pendant ce temps.

Jour 3 - Tirage - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Traction australienne	4	8 à 12	75 s
Rowing à l'élastique	3	12 à 15	60 s
Curl biceps à l'élastique	3	12	45 s

Critère de passage : La séance la plus importante de la semaine : ne jamais la sacrifier.

Jour 4 - Tronc - Jeudi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Hollow body	4	20 à 30 s	45 s
Gainage latéral	3	30 s par côté	45 s
Crunch inversé	3	12 à 15	45 s

Critère de passage : Séance légère qui sert aussi de récupération active en milieu de rotation.

Jour 5 - Épaules - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé militaire à l'élastique	4	10 à 12	75 s
Élévations latérales à l'élastique	4	12 à 15	45 s
Oiseau à l'élastique	3	15	45 s

Critère de passage : Résistance légère et mouvement lent : l'épaule répond au volume, pas à la charge.

Jour 6 - Chaîne postérieure - Samedi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Soulevé de terre à l'élastique	4	12	75 s
Pont fessier	4	15	60 s

Critère de passage : Dimanche est un jour de repos complet : il n'est pas facultatif.

Les mouvements

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

Pompes



Départ

Arrivée

Pompes diamant



Départ

Arrivée

Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé

Squat gobelet



Départ

Arrivée

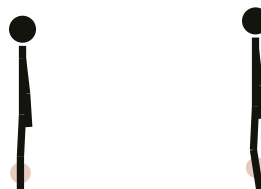
Fentes avec élastique



Départ

Arrivée

Extensions mollets



Départ

Arrivée

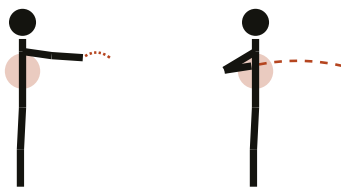
Traction australienne



Départ

Arrivée

Rowing à l'élastique



Départ

Arrivée

Curl biceps à l'élastique



Départ

Arrivée

Hollow body



Position correcte

Erreur : dos décollé

Gainage latéral



Position correcte

Erreur : hanches basses

Crunch inversé



Départ

Arrivée

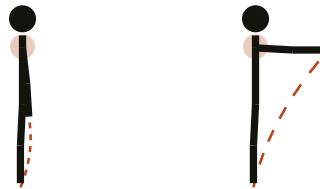
Développé militaire à l'élastique



Départ

Arrivée

Élévations latérales à l'élastique



Départ

Arrivée

Oiseau à l'élastique



Départ

Arrivée

Soulevé de terre à l'élastique



Départ

Arrivée

Pont fessier



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.