

S'entraîner en 30 minutes, 3 fois par semaine

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Poussée - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes	3	8 à 12	Enchaîner
Superset avec le rowing : pas de repos entre les deux, 60 s après la paire.			
Rowing à l'élastique	3	12	60 s
Squat avec élastique	3	15	Enchaîner
Développé militaire à l'élastique	3	10	60 s
Gainage ventral	2	30 s	30 s

Séance B - Tirage - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tirage vertical à l'élastique	3	12	Enchaîner
Fentes avec élastique	3	8 par jambe	60 s
Écarté à l'élastique	3	12	Enchaîner
Curl biceps à l'élastique	3	12	60 s
Gainage latéral	2	20 s par côté	30 s

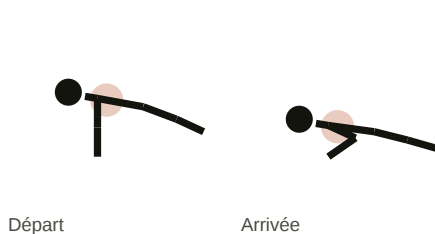
Séance C - Corps entier - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes inclinées	3	12	Enchaîner
Rowing à l'élastique	3	15	60 s
Pont fessier	3	15	Enchaîner
Mountain climber	3	20 au total	60 s
Dead bug	2	8 par côté	30 s

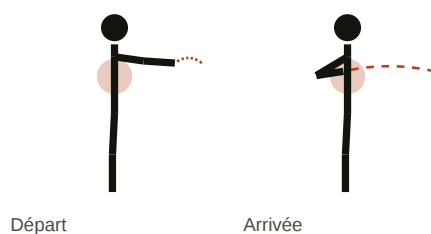
Les mouvements

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

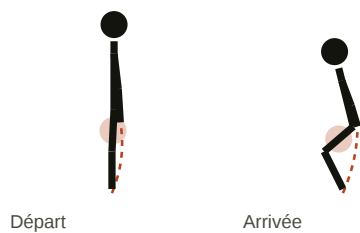
Pompes



Rowing à l'élastique



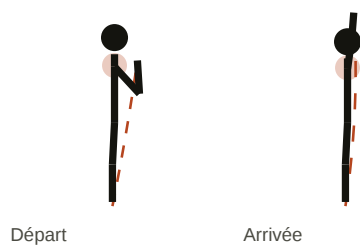
Squat avec élastique



Départ

Arrivée

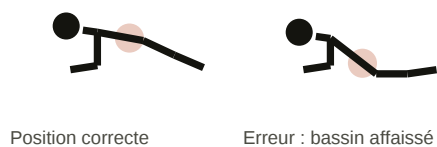
Développé militaire à l'élastique



Départ

Arrivée

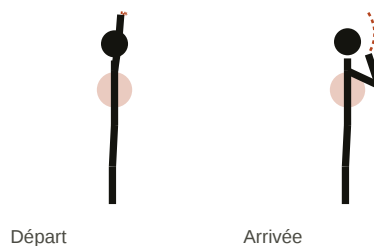
Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé

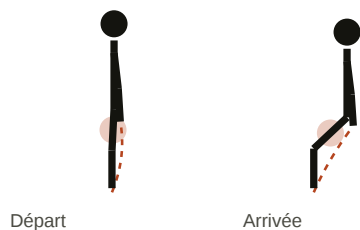
Tirage vertical à l'élastique



Départ

Arrivée

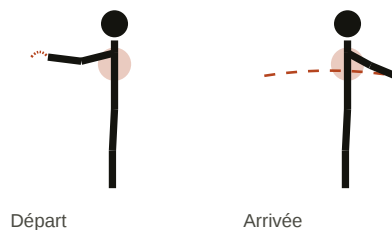
Fentes avec élastique



Départ

Arrivée

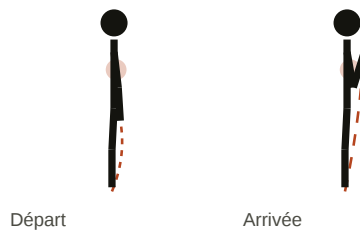
Écarté à l'élastique



Départ

Arrivée

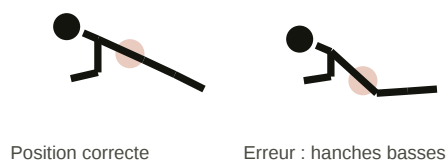
Curl biceps à l'élastique



Départ

Arrivée

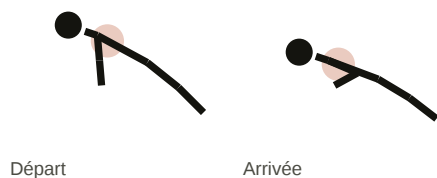
Gainage latéral



Position correcte

Erreur : hanches basses

Pompes inclinées



Départ

Arrivée

Pont fessier



Départ

Arrivée

Mountain climber



Départ

Arrivée

Dead bug



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.