

Split haut-bas : s'entraîner 4 fois par semaine

Semaine type · 4 séances par semaine · 4 semaines

Séance 1 - Haut du corps, dominante poussée - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes déclinées	4	8 à 12	90 s
Développé épaules aux haltères	4	8 à 12	90 s
Rowing à l'élastique	3	12 à 15	75 s
Une série de tirage même en séance de poussée : les épaules ne restent jamais chargées d'un seul côté.			
Écarté à l'élastique	3	12 à 15	Enchaîner
Extension triceps à l'élastique	3	12	60 s

Critère de passage : Le premier exercice de chaque séance est celui sur lequel on cherche à progresser.

Séance 2 - Bas du corps, dominante genou - Mardi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat bulgare	4	8 à 10 par jambe	90 s
Squat gobelet	4	10 à 12	90 s
Montée sur chaise	3	10 par jambe	75 s
Extensions mollets	4	15 à 20	Enchaîner
Hollow body	3	20 à 30 s	45 s

Critère de passage : Passer à la semaine suivante quand les quatre séries du squat sont tenues à 12 répétitions.

Séance 3 - Haut du corps, dominante tirage - Jeudi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Traction en pronation	4	5 à 8	120 s
Avec assistance élastique si nécessaire. Repos longs assumés : c'est un exercice de force.			
Rowing haltère un bras	4	10 par bras	90 s
Pompes	3	12 à 15	75 s
Oiseau à l'élastique	3	15	Enchaîner
Curl marteau aux haltères	3	10 à 12	60 s

Critère de passage : Si les tractions stagnent trois semaines, réduire le nombre de répétitions et augmenter les séries.

Séance 4 - Bas du corps, dominante hanche - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Soulevé de terre à l'élastique	4	10 à 12	90 s
Pont fessier	4	12 à 15	75 s
Une jambe si la version deux jambes devient trop facile.			
Fentes avec élastique	3	10 par jambe	75 s
Superman lombaires	3	12	Enchaîner
Gainage latéral	3	30 s par côté	45 s

Critère de passage : Cette séance doit rester distincte de la séance 2 : chaîne postérieure, pas quadriceps.

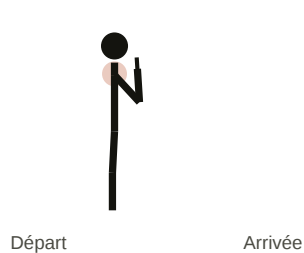
Les mouvements

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

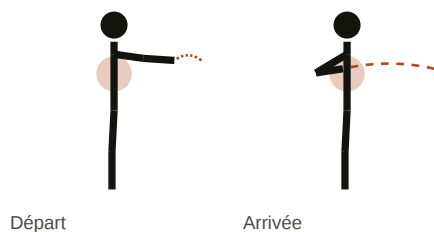
Pompes déclinées



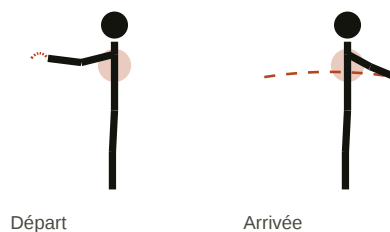
Développé épaules aux haltères



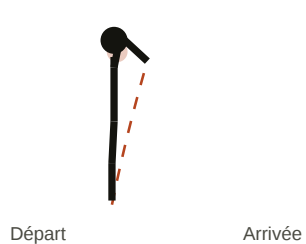
Rowing à l'élastique



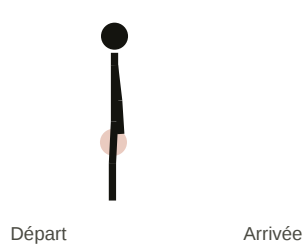
Écarté à l'élastique



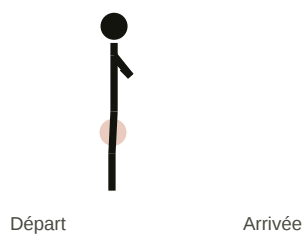
Extension triceps à l'élastique



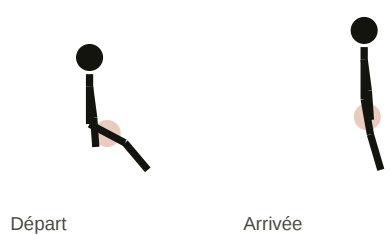
Squat bulgare



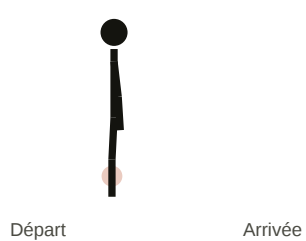
Squat gobelet



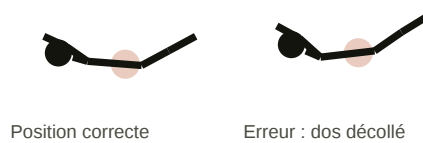
Montée sur chaise



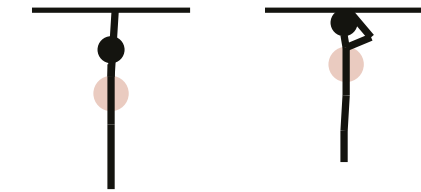
Extensions mollets



Hollow body



Traction en pronation



Départ

Arrivée

Rowing haltère un bras



Départ

Arrivée

Pompes



Départ

Arrivée

Oiseau à l'élastique



Départ

Arrivée

Curl marteau aux haltères



Départ

Arrivée

Soulevé de terre à l'élastique



Départ

Arrivée

Pont fessier



Départ

Arrivée

Fentes avec élastique



Départ

Arrivée

Superman lombaires



Départ

Arrivée

Gainage latéral



Position correcte

Erreur : hanches basses

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.