

PROGRAMME PRISE DE MUSCLE A LA MAISON

Voici un programme d'entraînement à faire à la maison, vous permettant de commencer la musculation et de vous bâtir une très bonne base. Le programme a été écrit par des professionnels spécialisés dans le domaine, et a été réfléchi pour vous plaire.

LE PROGRAMME NÉCESSITE :

- ~1 h 30 de votre temps
- deux haltère
- un tapis
- du mobilier (chaise , table ext...)



JOUR 1

pectoraux, epaules, triceps

EXERCICES / EXECUTION





SERIES

REPS



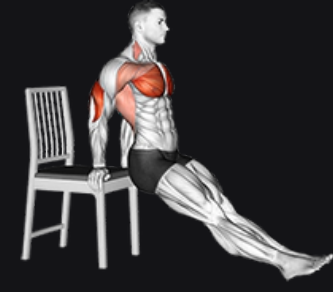
PECTORAUX

<ul style="list-style-type: none">Pompes classiques (1 min 30 à 1 min 45 de repos)		3	MAX
<ul style="list-style-type: none">Pompes pieds surélevés (1 min 30 à 1 min 45 de repos)		3	MAX
<ul style="list-style-type: none">Pompes écartées (1 min 30 à 1 min 45 de repos)		3	MAX
<ul style="list-style-type: none">Pompes diamants (1 min 30 à 1 min 45 de repos)		3	MAX

EPAULES

<ul style="list-style-type: none">Développé militaire ou élévation frontale (1 min 30 de repos)	 	4	8 -10
<ul style="list-style-type: none">Élévation latérale avec dégressif (1 minute 30 secondes)		4	10 - 12
<ul style="list-style-type: none">Oiseau avec haltères (1 minute 15 à 1 minute 30 secondes)		4	10 - 12

TRICEPS

<ul style="list-style-type: none">Extension triceps derrière la tête dégressive sur la dernière série (1 minute 30 secondes)		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">kick Back avec haltère dégressive sur la dernière série (1 minute 30 secondes)		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Dips sur chaise (1 minute 15 à 1 minute 30 secondes)		3	MAX

JOUR 2

dos, biceps, trapèze

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
-----------------------	--------	------




DOS

• Rowing avec haltères (1 minute 30 secondes)		4	8
• Rowing à 90 degrés (1 minute 30 secondes)		4	10
• Tirage serviette (1 minute 15 secondes)		3	10 - 12
• Extension lombaire : (1 minute 15 secondes)		3	15 - 10

TRAPÈZE

• Shrug : 4 séries (1 minute 30 secondes)		4	MAX
--	---	---	-----

BICEPS




• Curl classique (1 minute 30 secondes)		4	10 - 12
• Curl avec coude en arrière (1 minute 30 secondes)		3	8 - 10
• Curl marteau (1 minute 30 secondes)		3	10

JOUR 3

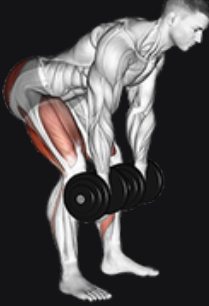

jambes

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
-----------------------	--------	------

QUADRICEPS

• Front squat avec haltères (1 minute 30 à 1 minute 45 secondes)		4	12- 15
• Fente bulgare (1 minute 30 à 1 minute 45 secondes)		4	12
• Fente dynamique (1 minute 30 secondes)		4	10
• Chaise (1 minute 45 secondes)		3	MAX

ISCHIO-JAMBIERS

• Soulevé de terre jambe tendue (1 minute 30 secondes)		4	10
• Nordic curl (1 minute 15 à 1 minute 30 secondes)		3	8

MOLLETS

• Extension sur pointe de pied (1 à 1 minute 15 secondes)		4	12
--	---	---	----

JOUR 4

repos / abdos

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
-----------------------	--------	------

QUADRICEPS

<ul style="list-style-type: none">Crunch <p>20 secondes de récupération entre les séries</p>		3	45 sec
<ul style="list-style-type: none">L Toe Touch <p>3 séries de 45 secondes de travail 20 secondes de récupération entre les séries</p>		3	45 sec
<ul style="list-style-type: none">Leg Raises <p>3 séries de 45 secondes de travail 20 secondes de récupération entre les séries</p>		3	45 sec
<ul style="list-style-type: none">Les Ciseaux <p>3 séries de 45 secondes de travail 20 secondes de récupération entre les séries</p>		3	45 sec
<ul style="list-style-type: none">Russian Twist <p>3 séries de 45 secondes de travail 20 secondes de récupération entre les séries</p>		3	45 sec
<ul style="list-style-type: none">Gainage <p>3 séries de 1 à 2 minutes de travail 30 secondes de récupération entre les série</p>		3	1 - 2 min

JOUR 5

pectoraux, epaules, triceps

EXERCICES / EXECUTION





SERIES

REPS



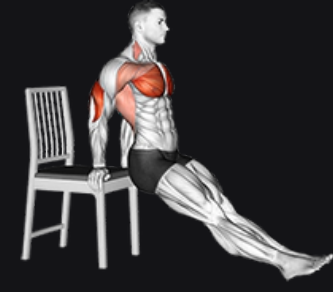
PECTORAUX

<ul style="list-style-type: none">Pompes classiques (1 min 30 à 1 min 45 de repos)		3	MAX
<ul style="list-style-type: none">Pompes pieds surélevés (1 min 30 à 1 min 45 de repos)		3	MAX
<ul style="list-style-type: none">Pompes écartées (1 min 30 à 1 min 45 de repos)		3	MAX
<ul style="list-style-type: none">Pompes diamants (1 min 30 à 1 min 45 de repos)		3	MAX

EPAULES

<ul style="list-style-type: none">Développé militaire ou élévation frontale (1 min 30 de repos)	 	4	8 -10
<ul style="list-style-type: none">Élévation latérale avec dégressif (1 minute 30 secondes)		4	10 - 12
<ul style="list-style-type: none">Oiseau avec haltères (1 minute 15 à 1 minute 30 secondes)		4	10 - 12

TRICEPS

<ul style="list-style-type: none">Extension triceps derrière la tête dégressive sur la dernière série (1 minute 30 secondes)		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">kick Back avec haltère dégressive sur la dernière série (1 minute 30 secondes)		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Dips sur chaise (1 minute 15 à 1 minute 30 secondes)		3	MAX

JOUR 6

dos, biceps, trapèze

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
-----------------------	--------	------

DOS

- Rowing avec haltères
(1 minute 30 secondes)



4

8

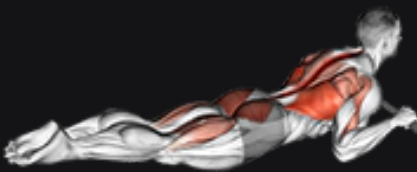
- Rowing à 90 degrés
(1 minute 30 secondes)



4

10

- Tirage serviette
(1 minute 15 secondes)



3

10 - 12

- Extension lombaire :
(1 minute 15 secondes)



3

15 - 10

TRAPÈZE

- Shrug : 4 séries
(1 minute 30 secondes)



4

MAX

BICEPS

- Curl classique
(1 minute 30 secondes)



4

10 - 12

- Curl avec coude en arrière
(1 minute 30 secondes)



3

8 - 10

- Curl marteau
(1 minute 30 secondes)



3

10

