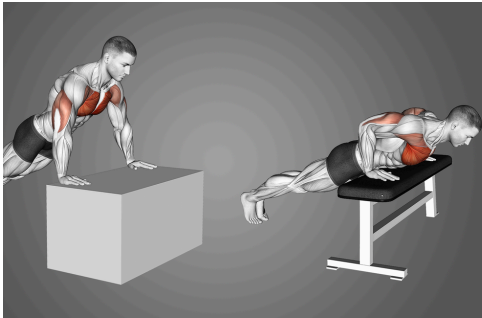


# Bodybuilding à la maison avec dumbbells

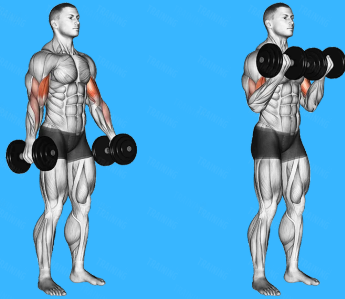
- Le programme est divisé en 3 jours
- Si désiré, une journée peut être coupée ou une répétée (2-4 séances par semaine)
- À chaque séance, un exercice extra d'abdo peut être ajouté
- Tous les mouvements doivent être fait avec contrôle et lenteur
- Prioriser l'introspection durant l'exercice; être à l'aguet pour les signaux du corps.
- Arrêter chaque série lorsque vous sentez pouvoir ne faire que 2-3 répétitions de plus

# Jour 1



## Push-up incliné

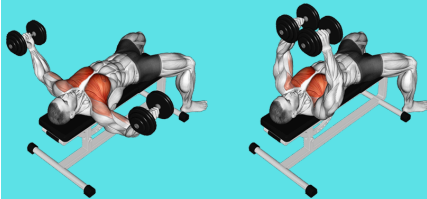
2-3 fois 6-15 répétitions  
Plus le bloc est haut, plus le mouvement est facile.  
Progressivement descendre la hauteur jusqu'à faire une série au sol.



## Biceps curlz

2-3 fois 8-15 répétitions

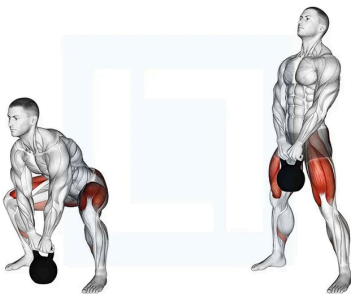
Faire de manière lente et contrôlée, étendre les bras au maximum, les épaules larges.



## DB pec fly

2-3 séries de 8-15 répétitions

Mouvement lent en gardant le torse sorti et les épaules larges, étirer le plus possible.

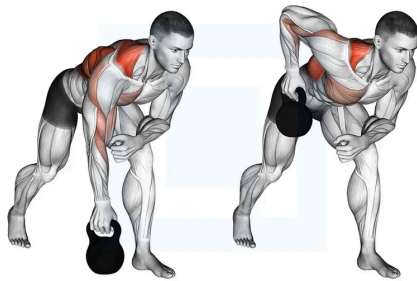


## KB deadlift

2-3 séries de 8-15 répétitions

Mouvement lent et contrôlé, torse droit, les yeux regardent vers l'avant, les hanches reculent.

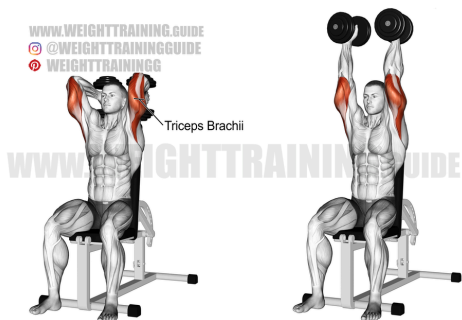
# Jour 2



## KB Single arm row

2-3 fois 6-15 répétitions

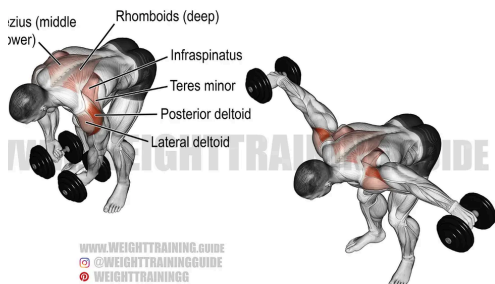
Étirer le dos le plus possible en descendant le poids, monter le poids vers le ventre.



## Overhead triceps extension

2-3 fois 8-15 répétitions

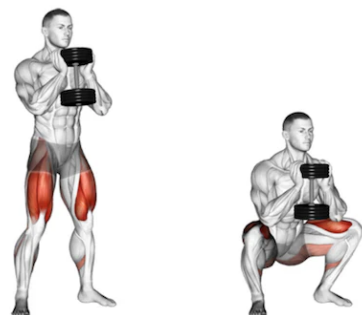
Faire de manière lente et contrôlée, étirer les triceps au maximum, les épaules larges.



## DB back fly

2-3 séries de 8-15 répétitions

Mouvement lent en gardant le torse sorti et les épaules larges, amener les mains ensemble.

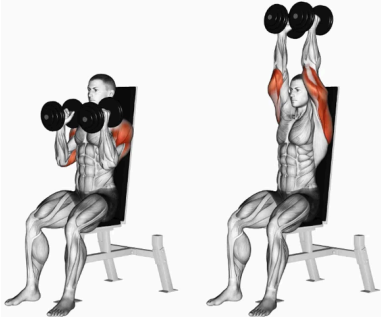


## Goblet squat

2-3 séries de 8-15 répétitions

Mouvement lent et contrôlé, torse droit, le regard devant, genoux alignées au-dessus des orteils.

# Jour 3



## Shoulder press

2-3 fois 6-15 répétitions

Positionner les mains de manière confortable, garder les mains au-dessus des coudes.



## DB lunges

2-3 fois 6-12 répétitions par jambe

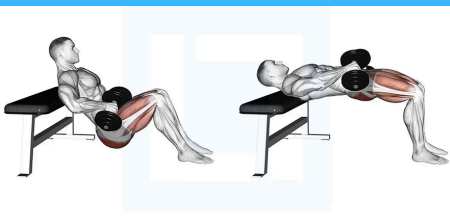
Maintenir l'attention sur la stabilité des jambes. Garder aligner hanche, genou, cheville, orteils.



## DB lateral raise

2-3 séries de 8-15 répétitions

Garder les coudes légèrement pliés. Les épaules relax, larges. Lever les mains à parallèle.

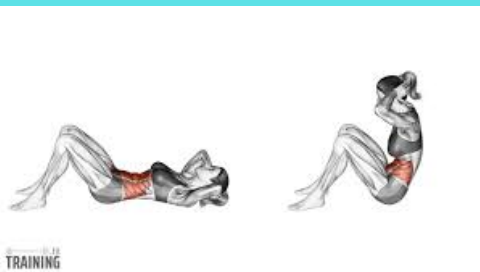


## Hip thrust

2-3 séries de 8-15 répétitions

Les poids sur les hanches, le haut du dos sur une chaise, baisser et lever les hanches.

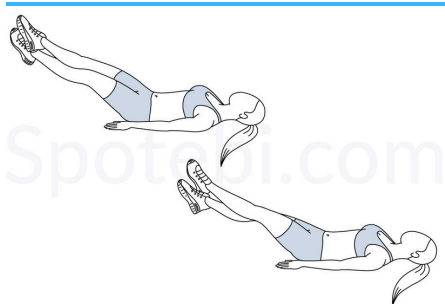
# Exercices extra (abdos)



## Sit up

2-3 fois 10-20 répétitions

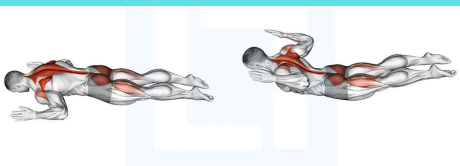
Courber le dos de manière à relever le torse du sol.



## Scissor kicks

2-3 fois 10-20 répétitions par jambe

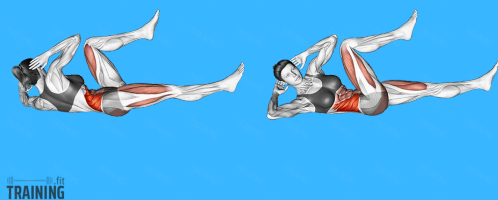
Pousser le dos dans le sol, les pieds près du sol sans le toucher, alterner un pied sur l'autre.



## Superman

2-3 séries de 10-20 répétitions

Serrer bien les abdos (tout autour du ventre).  
Serrer le bas du dos et fessiers pour lever du sol.



## Bicycle crunches

2-3 séries de 8-20 répétitions par côté

Maintenir la contraction des abdos (tout autour du ventre). Alternier coude-genou de chaque côté.