

Notes :

Programme de musculation maison.  
Sans équipement  
Faire de 2 à 3 fois par semaine.

1 Squat



Séries: 3 Réps: 10 Repos: 60s

Placez-vous debout avec les pieds face vers l'avant et à la largeur des hanches. Descendez lentement en squat (genoux 90°) en gardant le dos droit et les rotules alignés avec les deuxièmes orteils. Penchez le tronc légèrement vers l'avant comme pour vous assoir sur une chaise en gardant les talons au sol. Poussez avec les talons dans le sol en activant les fessiers pour revenir en position debout. Répétez.

2 Push-up sur genoux



Séries: 3 Réps: 10 Repos: 60s

Couchez-vous sur le ventre avec les mains au sol de chaque côté des épaules. Décollez votre corps du sol en étendant les coudes tout en conservant les genoux au plancher, le menton rentré et le corps bien droit comme une planche. Rabaissez-vous au plancher et répétez. Faire sur les pieds si désiré.

3 Fente avant alternée



Séries: 3 Réps: 8\* Repos: 60s

Tenez-vous debout, les genoux à la largeur des hanches, faites un pas devant et pliez votre genou et votre hanche pour tenter d'obtenir environ 90 degrés de flexion. Gardez le tronc et le bassin stables et le pied aligné avec le genou et la hanche lors du pas vers l'avant. Revenez à la position initiale en contrôle et répétez.

4 Jambe et bras opposé



Séries: 3 Réps: 8\* Repos: 60s

Placez-vous à quatre pattes avec les genoux directement sous les hanches et les mains directement sous les épaules. Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré. Contractez les abdominaux et les dorsaux légèrement puis levez un bras et la jambe opposée sans bouger ou tourner le tronc ou le bassin. Pensez à aller porter le bras loin devant et la jambe loin derrière. Redescendez la jambe et le bras au sol et répétez avec l'autre jambe et le bras opposé.

5 Fente latérale (jambes larges)



Séries: 3 Réps: 8\* Repos: 60s

Placez-vous debout avec les jambes écartées très larges et les mains ensemble devant vous. Déplacez votre poids vers un côté en gardant la rotule du genou plié en ligne avec le deuxième orteil et le dos légèrement arqué (fesses et hanches vers l'arrière). Revenez au centre en poussant par les talons et répétez de l'autre côté.

## 6 Pont fessier



**Séries: 3 Réps: 10 Repos: 60s**

Couchez-vous sur le dos les genoux fléchis.  
Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.  
Revenez en position initiale et répétez.

## 7 Planche avec toucher des orteils



**Séries: 3 Réps: 6\* Repos: 60s**

Placez-vous en position de planche, en appui sur vos mains et vos orteils.  
Fléchissez le tronc pour aller toucher d'une main vos orteils du côté opposé.  
Revenez en position de planche.  
Répétez en alternant les côtés.

## 8 Rot. thoracique, couché



**Séries: 3 Réps: 6\* Repos: 60s**

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les bras allongés en croix. Une paume est face au sol et l'autre face au plafond.  
En gardant les genoux ensemble, relevez les jambes de sorte qu'il y ait un angle de 90 degrés aux hanches.  
Avec contrôle, laissez lentement descendre les genoux vers le côté des paumes vers le haut jusqu'au bout du mouvement.  
En activant les abdominaux et les muscles entre les omoplates, relevez les jambes vers le centre et changez les paumes de position avant de descendre les genoux vers l'autre côté et répétez.