

PROGRAMME MAISON

FOCUS HAUT DU CORPS

Priorité haut du corps

3 séances / semaine

PROTOCOLE M.N.S

1

UPPER A

#	Exercices (superset)	Séries	Reps	Repos
1	Pompe classique + Tirage élastique buste penché	4	12 + 15	1 à 3 min
2	Pompe pieds surélevés + Développé militaire élastique	3	10 + 12	1 à 3 min
3	Élévation latérale élastique + Curl marteau élastique	3	15/côté + 12	1 à 3 min
4	Pompe serrée + Curl biceps élastique	2	12 + 12	1 à 3 min

LÉGENDE

Les exercices sont en superset : enchaîner les 2 exercices, puis repos 1 à 3 min

Élastique = bande de résistance (adapter la résistance à ton niveau)

Isométrique = maintenir la position sans bouger pendant la durée indiquée

Reps = nombre de répétitions par exercice dans le superset

2

LOWER

#	Exercices (superset)	Séries	Reps	Repos
1	Squat + Fente	4	20 + 12/côté	1 à 3 min
2	Squat sauté + Fente sautée alternée	3	12 + 10/côté	1 à 3 min
3	Chaise murale + Fente isométrique	2	30 à 45s + 20 à 30s/côté	1 à 3 min

LÉGENDE

Les exercices sont en superset : enchaîner les 2 exercices, puis repos 1 à 3 min

Élastique = bande de résistance (adapter la résistance à ton niveau)

Isométrique = maintenir la position sans bouger pendant la durée indiquée

Reps = nombre de répétitions par exercice dans le superset

3

UPPER B

#	Exercices (superset)	Séries	Reps	Repos
1	Tirage élastique buste penché + Développé militaire élastique	4	15 + 12	1 à 3 min
2	Pompe classique + Élévation latérale élastique	3	12 + 15/côté	1 à 3 min
3	Pompe pieds surélevés + Curl biceps élastique	3	10 + 12	1 à 3 min
4	Pompe serrée + Curl marteau élastique	2	12 + 12	1 à 3 min

LÉGENDE

Les exercices sont en superset : enchaîner les 2 exercices, puis repos 1 à 3 min

Élastique = bande de résistance (adapter la résistance à ton niveau)

Isométrique = maintenir la position sans bouger pendant la durée indiquée

Reps = nombre de répétitions par exercice dans le superset