

PROGRAMME MAISON

SANS LES JAMBES

Haut du corps uniquement (sans jambes)

4 séances / semaine

PROTOCOLE M.N.S

1

PUSH A

#	Exercices (superset)	Séries	Reps	Repos
1	Pompe classique + Développé militaire élastique	4	12 + 12	1 à 3 min
2	Pompe pieds surélevés + Élévation latérale élastique	3	10 + 15/côté	1 à 3 min
3	Pompe serrée + Pompe classique isométrique	3	12 + 10 à 20s	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

PULL A

#	Exercices (superset)	Séries	Reps	Repos
1	Tirage élastique buste penché + Curl biceps élastique	4	15 + 12	1 à 3 min
2	Tirage élastique isométrique buste penché + Curl marteau élastique	3	[5rep + 10-15s isométrique] + 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

[5rep + 10-15s iso] = effectuer 5 reps classiques puis maintenir la position 10 à 15s une fois les reps finies

3

PUSH B

#	Exercices (superset)	Séries	Reps	Repos
1	Pompe pieds surélevés + Développé militaire élastique	4	10 + 12	1 à 3 min
2	Pompe classique + Élévation latérale élastique	3	12 + 15/côté	1 à 3 min
3	Pompe serrée + Pompe classique isométrique	3	12 + 10 à 20s	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

4

PULL B

#	Exercices (superset)	Séries	Reps	Repos
1	Tirage élastique buste penché + Curl marteau élastique	4	15 + 12	1 à 3 min
2	Tirage élastique isométrique buste penché + Curl biceps élastique	3	[5rep + 10-15s isométrique] + 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

[5rep + 10-15s iso] = effectuer 5 reps classiques puis maintenir la position 10 à 15s une fois les reps finies