

Programme de renforcement musculaire maison
3 séances / semaine

SÉANCE 1 : CORPS ENTIER		
Exercice	Répétitions	Fait
Squats	15-20	
Pompes (sur genoux si nécessaire)	10-15	
Fentes alternées	12 / jambe	
Gainage frontal	30-40 s	
Superman	15-20	
SÉANCE 2 : BAS DU CORPS		
Exercice	Répétitions	Fait
Squats larges	15-20	
Fentes arrière	12 / jambe	
Pont de hanches	15-20	
Montées sur pointes de pieds	20	
Gainage latéral	30 s / côté	
SÉANCE 3 : HAUT DU CORPS & GAINAGE		
Exercice	Répétitions	Fait
Pompes inclinées ou sur genoux	10-15	
Dips sur chaise	10-12	
Gainage frontal	40 s	
Mountain climbers	20-30	
Superman statique	30 s	