A3 Force du corps entier en déplacement

Confirmé | Set de 4 bandes | Six semaines | 3 séances par semaine

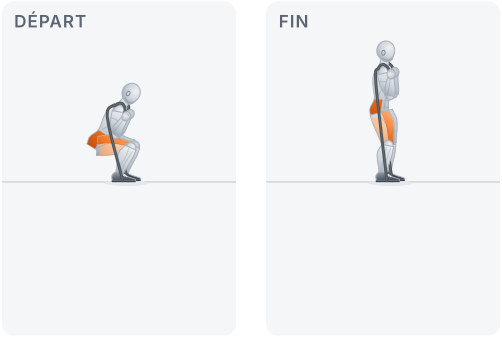
Alternez les deux séances : X, Y, X une semaine et Y, X, Y la suivante. 60 à 90 secondes de pause entre les séries. Séries, répétitions et résistance changent toutes les deux semaines.

Muscles principaux Muscles secondaires

Progression

SEMAINES	SÉRIES × RÉP.	RÉSISTANCE
Semaines 1–2	3 × 10–12	Niveau de départ
Semaines 3–4	4 × 8–10	Un niveau au-dessus
Semaines 5–6	4 × 6–8	Deux niveaux au-dessus

Séance X

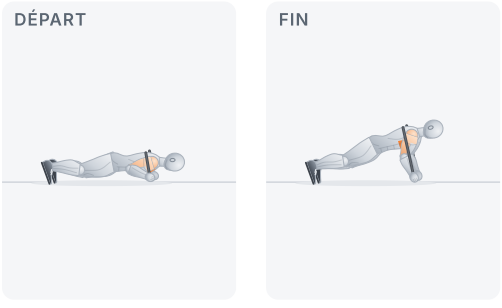


1. Squat

Jambes, fessiers

Ouvrez la bande et posez les deux pieds sur une extrémité de la boucle, écartés à la largeur des épaules. Passez l'autre extrémité devant les épaules et tenez-la au niveau des clavicules.

- Poussez les hanches vers l'arrière et le bas ; les genoux suivent la pointe des pieds.
- Gardez la poitrine haute et les talons au sol.
- Poussez sur les jambes jusqu'à l'extension complète des hanches.

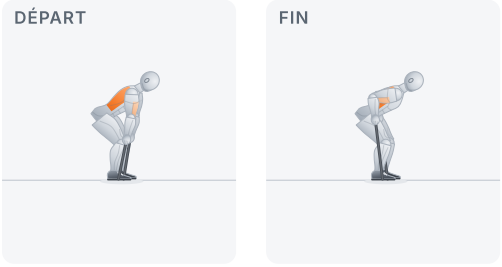


2. Pompe avec bande

Pectoraux, triceps

Placez la bande sur le haut du dos, une extrémité sous chaque paume. Mains sous les épaules, corps aligné.

- Restez gainé ; les hanches ne s'affaissent pas.
- Descendez la poitrine juste au-dessus du sol, coudes à environ 45 degrés du corps.
- Poussez contre la bande jusqu'à tendre les bras.

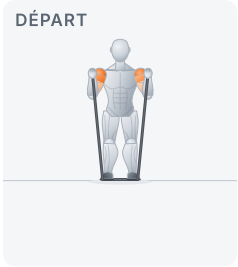


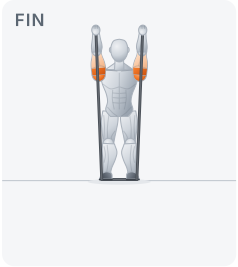
3. Rowing buste penché

Haut du dos, biceps

Montez sur la bande et saisissez les extrémités. Penchez le buste d'environ 45 degrés, dos droit.

- Tirez les coudes vers l'arrière et le haut, près du corps.
- Serrez les omoplates en fin de mouvement.
- Le buste reste immobile, sans élan.



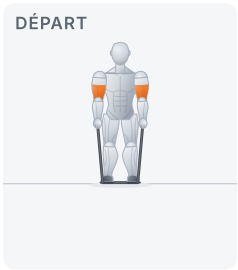


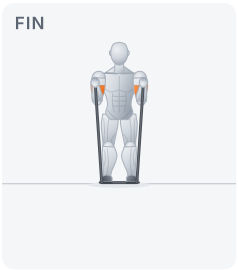
4. Développé au-dessus de la tête

Épaules, triceps

Posez les deux pieds sur la bande. Saisissez les extrémités à hauteur d'épaules, coudes sous les mains.

- Contractez le tronc et les fessiers ; ne creusez pas le bas du dos.
- Poussez les mains à la verticale jusqu'à tendre les bras.
- Redescendez en contrôlant jusqu'à hauteur d'épaules.





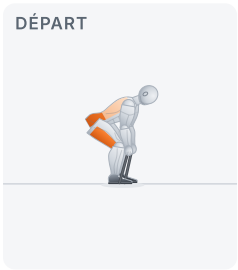
5. Curl biceps

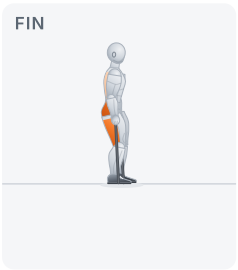
Biceps

Posez les deux pieds sur la bande. Saisissez les extrémités, paumes vers l'avant.

- Gardez les coudes le long du corps.
- Montez les mains jusqu'à hauteur d'épaules.
- Redescendez lentement jusqu'à ce que les bras soient presque tendus.

Séance Y



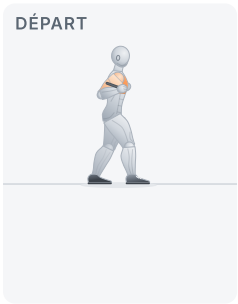


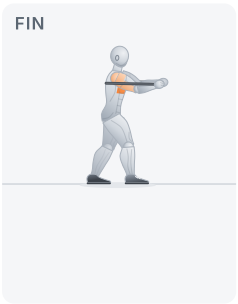
1. Soulevé de terre

Chaîne postérieure, dos

Posez les deux pieds sur la bande, écartés à la largeur des hanches. Saisissez les extrémités de la bande à gauche et à droite des pieds.

- Reculez les hanches, gardez le dos droit et les bras tendus.
- Redressez-vous en avançant les hanches, sans tirer avec les bras.
- En haut, contractez les fessiers et tirez les épaules en arrière.



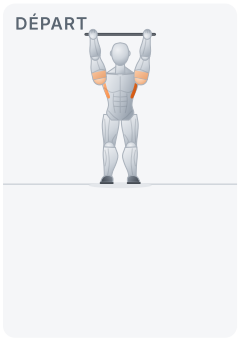


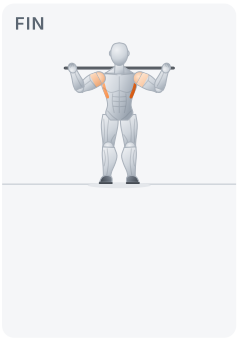
2. Développé pectoraux debout

Pectoraux, triceps

Passez la bande autour du haut du dos, sous les aisselles, une extrémité dans chaque main. Placez un pied devant l'autre.

- Poussez les mains droit devant, à hauteur de poitrine.
- Gardez les épaules basses et le tronc contracté.
- Revenez en contrôlant jusqu'à ce que les mains soient à côté de la poitrine.



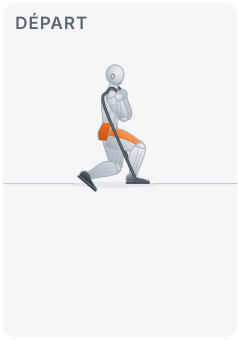


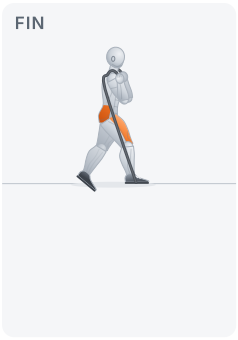
3. Pull-Apart dorsaux au-dessus de la tête

Grands dorsaux, haut du dos

Saisissez la bande un peu plus large que les épaules et tenez-la au-dessus de la tête, bras tendus. Les extrémités de la bande dépassent à l'extérieur des mains.

- Tirez les coudes vers le bas et l'extérieur en amenant la bande derrière la tête, vers la nuque.
- Abaissez et serrez les omoplates.
- Remontez en contrôlant.



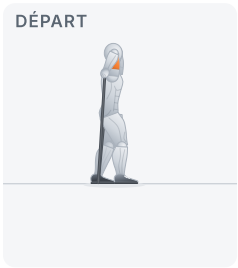


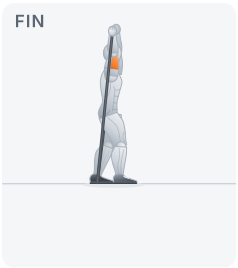
4. Squat fendu par côté

Jambes, fessiers

Placez-vous en fente. Posez le pied avant sur une extrémité de la boucle, passez l'autre extrémité devant les épaules et tenez-la au niveau des clavicules.

- Gardez le buste droit et descendez le genou arrière à la verticale vers le sol.
- Le genou avant reste au-dessus du pied.
- Poussez sur le talon avant pour remonter.





5. Extension triceps au-dessus de la tête

Triceps

Posez le pied arrière sur une extrémité de la bande. Faites passer l'autre extrémité derrière le dos et tenez-la à deux mains derrière la tête.

- Gardez les bras près de la tête, coudes vers le haut.
- Seuls les avant-bras bougent ; tendez les bras au-dessus de la tête.
- Contractez le tronc ; ne creusez pas le bas du dos.

Règles pour chaque séance

- **Choisir la résistance:** Choisissez un niveau qui vous laisse environ deux répétitions propres en réserve à la fin de chaque série.
- **Progresser:** Dès que toutes les séries atteignent le nombre de répétitions le plus élevé, passez au palier de 10 kg suivant.
- **Ajuster:** Un pas de plus loin de l'ancrage ou un appui plus large sur la bande augmente la traction sans changer de bande.
- **Tempo:** Deux secondes à l'aller, une courte pause, deux secondes au retour en contrôlant. Ne laissez jamais la bande revenir brusquement.
- **Avant chaque séance:** Vérifiez que les bandes ne sont pas fissurées, fermez les mousquetons et testez le point d'ancrage en tirant fermement.

Niveaux de résistance

10 kg	Light
20 kg	Medium
30 kg	Heavy
40 kg	Very Heavy
50 kg	Light + Very Heavy
60 kg	Medium + Very Heavy
70 kg	Heavy + Very Heavy
80 kg	Light + Heavy + Very Heavy
90 kg	Medium + Heavy + Very Heavy
100 kg	Les quatre bandes

Consignes de santé. Les Powerbands aerobis sont des appareils d'entraînement exigeants et efficaces. Veuillez respecter nos consignes de sécurité et d'installation afin d'éviter blessures et accidents. Consultez votre médecin, votre thérapeute ou votre entraîneur avant la première utilisation. Ils pourront vous conseiller et établir un plan d'entraînement individuel. Habituez-vous progressivement à l'entraînement et ne vous surmenez pas. Commencez par des exercices simples avec peu de résistance et, si possible, entraînez-vous avec un partenaire qui peut vous aider.

Version guidée de ce plan avec exercices animés : aerobis.com/pages/powerband-workouts