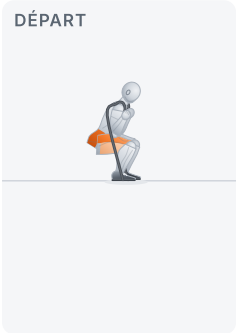
B2 Force du corps entier

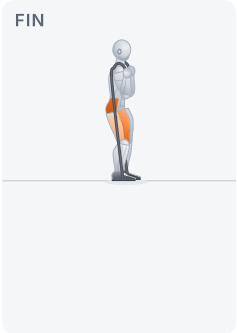
Intermédiaire | Powerband Trainer 2.0 | Huit semaines, environ 45 minutes | 3 séances par semaine, un jour de repos entre chacune

90 secondes de pause entre les séries. Augmentez d'un palier de 10 kg par côté dès que toutes les séries atteignent le nombre de répétitions le plus élevé.

Muscles principaux Muscles secondaires

Exercices



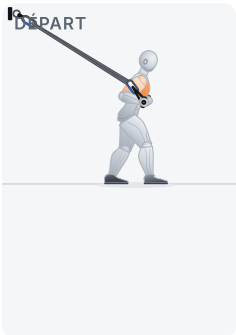


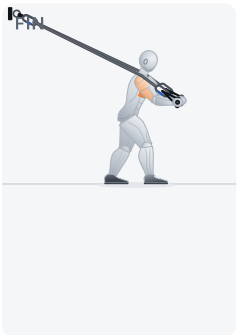
1. Squat 4 × 8–10

Jambes, fessiers · Deux bandes identiques sous les pieds

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.



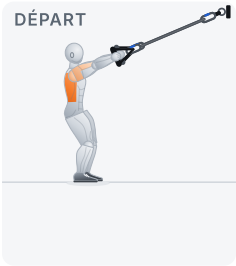


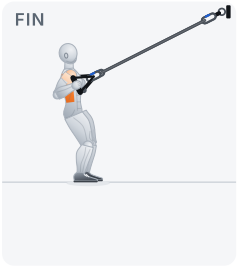
2. Développé pectoraux 4 × 8–10

Pectoraux, triceps · Ancrage : Haut, derrière vous

Ancrage au-dessus de la tête, une bande par côté. Dos à l'ancrage, un pied devant l'autre, buste légèrement penché en avant. Les bandes passent au-dessus des épaules.

- Bras légèrement écartés du corps, mains à côté des côtes inférieures.
- Poussez les poignées droit devant jusqu'à ce que les bras soient presque tendus.
- Gardez le tronc gainé ; ne creusez pas le bas du dos.



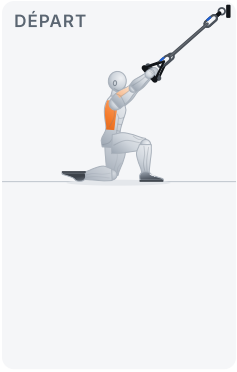


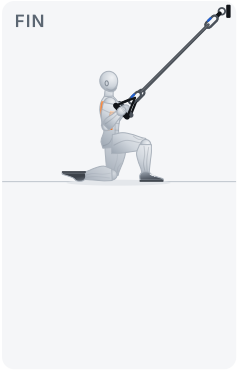
3. Rowing 4 × 8–10

Haut du dos, biceps · Ancrage : Haut, devant vous

Ancrage au-dessus de la tête, face à l'ancrage. Saisissez les poignées paumes face à face, genoux légèrement fléchis, bras tendus.

- Tirez les coudes vers l'arrière, près du corps.
- Serrez les omoplates et ouvrez la poitrine.
- Le buste reste immobile ; ne vous penchez pas en arrière.



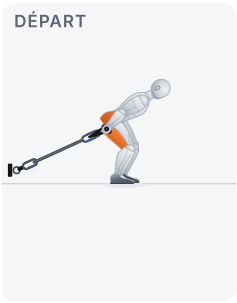


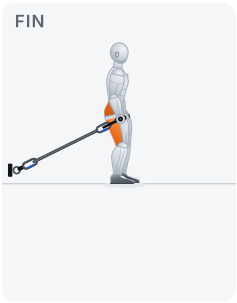
4. Tirage dorsaux à genoux 3 × 10–12

Grands dorsaux · Ancrage : Haut, devant vous

Ancrage au-dessus de la tête. Mettez-vous en position de chevalier servant devant l'ancrage : un genou au sol, l'autre jambe devant à angle droit. Saisissez les poignées paumes face à face, bras tendus en diagonale vers le haut.

- Abaissez d'abord les épaules.
- Amenez les coudes le long du corps jusqu'à ce que les mains soient à hauteur d'épaules.
- Contractez le tronc ; ne creusez pas le bas du dos.



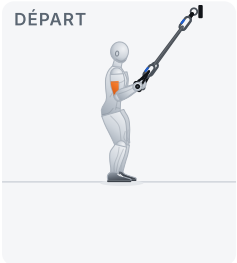


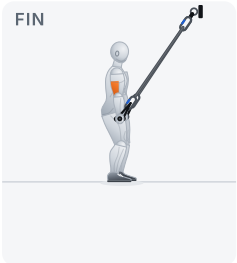
5. Pull-Through 3 × 12

Fessiers, ischio-jambiers · Ancrage : Bas, derrière vous

Ancrage près du sol, dos à l'ancrage, pieds bien écartés. Faites passer les bandes entre les jambes et tenez les poignées bras tendus.

- Reculez loin les hanches, dos droit ; les poignées passent entre les jambes.
- Avancez les hanches avec puissance.
- Les bras restent tendus ; la force vient des fessiers.



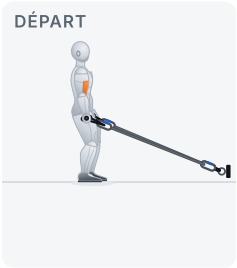


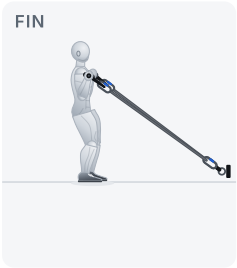
6. Extension triceps à la poulie haute 3 × 12

Triceps · Ancrage : Haut, devant vous

Ancrage au-dessus de la tête, face à l'ancrage. Bras le long du corps, avant-bras à peu près à l'horizontale.

- Gardez les coudes collés au corps.
- Poussez les poignées vers le bas jusqu'à tendre les bras.
- Revenez lentement jusqu'à l'angle droit.





7. Curl biceps 3 × 12

Biceps · Ancrage : Bas, devant vous

Ancrage près du sol, face à l'ancrage. Saisissez les poignées paumes vers le haut, bras tendus.

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

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 (par côté)

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