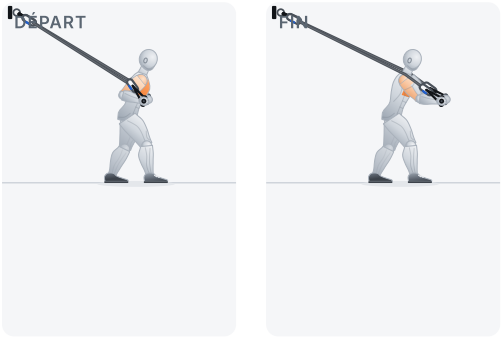
B3 Split Push/Pull

Confirmé | Powerband Trainer 2.0 | Environ 50 minutes | 4 séances par semaine

Lundi Push, mardi Pull, jeudi Push, vendredi Pull. 90 à 120 secondes de pause pour les deux premiers exercices, 60 secondes pour les autres.

Muscles principaux Muscles secondaires

Push

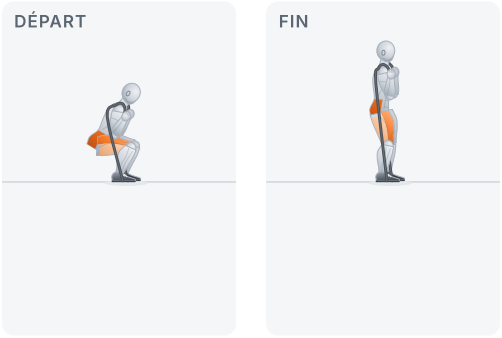


1. Développé pectoraux 5 × 6–8

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.

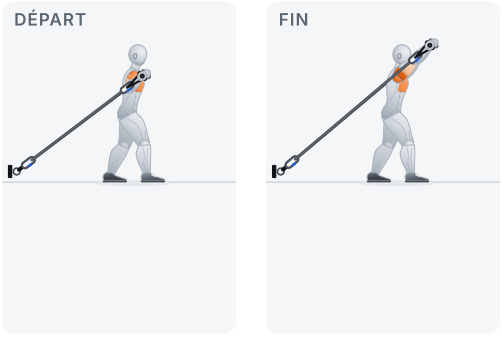


2. Squat 4 × 6–8

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.

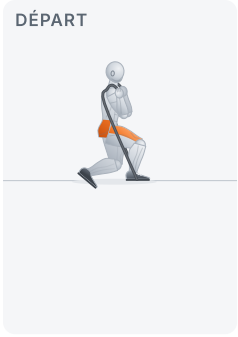


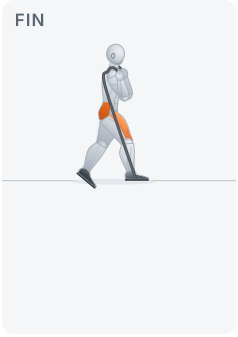
3. Développé incliné 4 × 8

Haut des pectoraux, épaules · Ancrage : Bas, derrière vous

Ancrage près du sol, dos à l'ancrage, un pied devant l'autre. Poignées à côté des épaules, coudes écartés d'environ 45 degrés du corps. Les bandes passent sous les bras.

- Poussez les poignées en diagonale vers l'avant et le haut ; les coudes restent écartés.
- Tendez presque les bras et gardez les épaules basses.
- Revenez en contrôlant à côté des épaules.



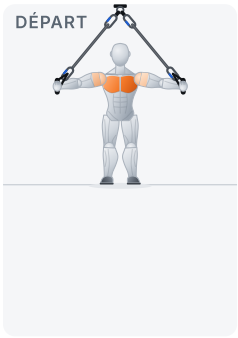


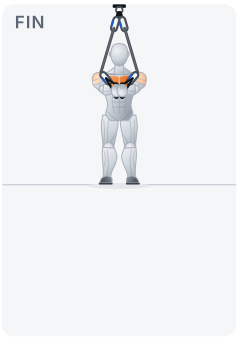
4. Squat fendu 3 × 8 par côté

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.



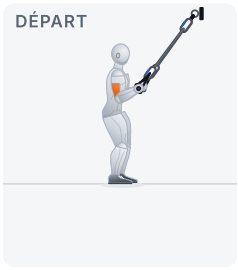


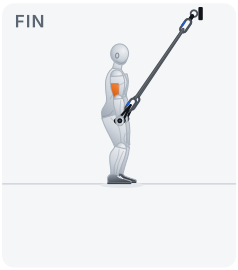
5. Écarté pectoraux 3 × 12

Pectoraux · Ancrage : Haut, derrière vous

Ancrage au-dessus de la tête, dos à l'ancrage, un pied devant l'autre. Bras ouverts sur les côtés, coudes légèrement fléchis. Quand les mains se rejoignent, les bandes reposent sur les épaules.

- Rapprochez les bras en un large arc devant la poitrine.
- L'angle des coudes et la position des mains ne changent pas ; les paumes se font face.
- Ouvrez lentement, seulement tant que les épaules restent stables.



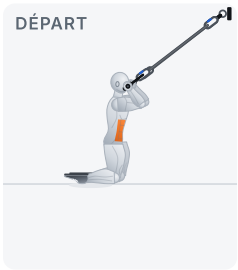


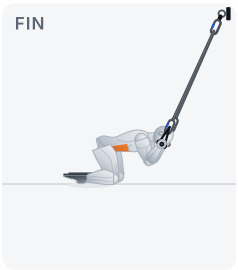
6. Extension triceps à la poulie haute 4 × 10

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.





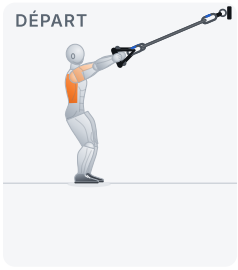
7. Crunch à genoux 3 × 15

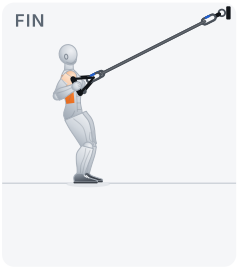
Abdominaux · Ancrage : Haut, devant vous

Ancrage au-dessus de la tête. Agenouillez-vous devant et tenez les poignées à côté de la tête.

- Enroulez le buste, coudes vers les genoux.
- Les hanches restent immobiles ; le mouvement vient des abdominaux.
- Remontez lentement.

Pull



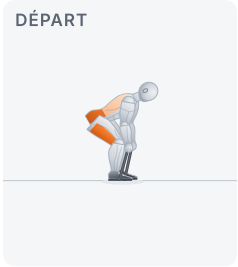


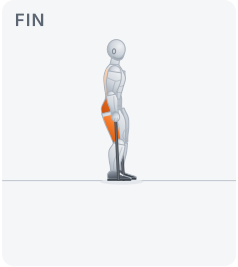
1. Rowing 5 × 6–8

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.



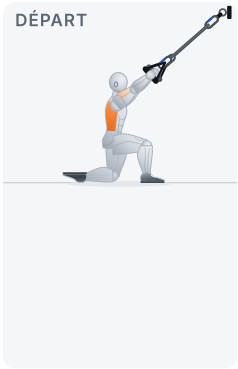


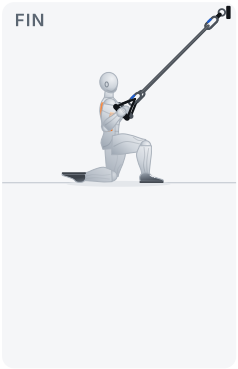
2. Soulevé de terre 4 × 6–8

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.



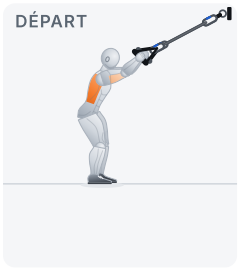


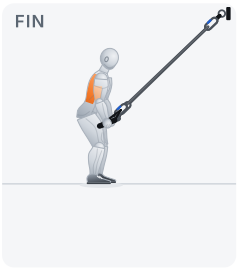
3. Tirage dorsaux à genoux 4 × 8

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.



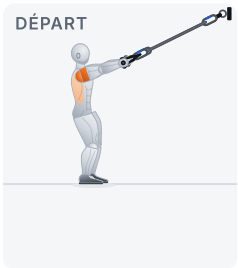


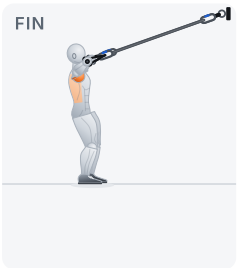
4. Tirage bras tendus 3 × 12

Grands dorsaux · Ancrage : Haut, devant vous

Ancrage au-dessus de la tête, face à l'ancrage, buste légèrement penché en avant. Bras tendus à hauteur de tête.

- Tirez les bras tendus en arc de cercle jusqu'à côté des cuisses.
- Gardez les coudes légèrement fléchis et verrouillés.
- Épaules basses, tronc contracté.



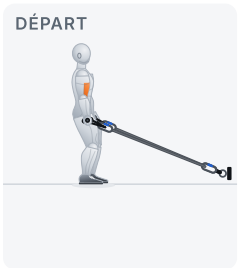


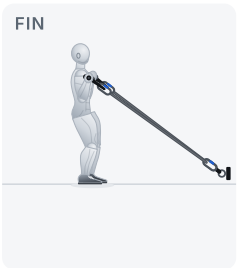
5. Face Pull 3 × 15

Arrière des épaules, haut du dos · Ancrage : Haut, devant vous

Ancrage au-dessus de la tête, face à l'ancrage. Bras tendus vers l'avant et le haut. Choisissez des bandes légères.

- Tirez les poignées vers le visage, coudes hauts et écartés.
- Terminez mains à côté des oreilles, omoplates serrées.
- Ne vous cambrez pas en arrière.



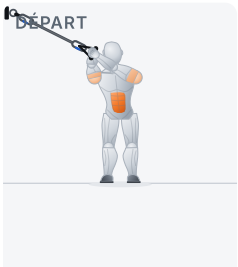


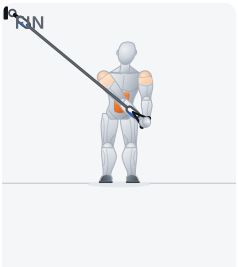
6. Curl biceps 4 × 10

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.





7. Woodchop 3 × 10 par côté

Tronc, épaules · Ancrage : Haut, sur le côté

Ancrage au-dessus de la tête. Placez-vous de profil par rapport à l'ancrage et tenez une poignée à deux mains, en haut du côté de l'ancrage.

- Tirez la poignée en diagonale devant le corps vers la hanche opposée.
- Le buste accompagne la rotation ; les bras restent presque tendus.
- Revenez en contrôlant.

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