

DECOUVREZ NOS TUTOS SPORT A LA MAISON

#6

L'ENTRAINEMENT DES PECTORAUX

Séance de pectoraux à la maison pour débutants

Ayez à disposition, si possible :

Un tapis (le tapis de votre salon par exemple)

Une table basse ou un canapé

Deux bouteilles d'eau

Exercice n°1

Pompes au sol traditionnelles : 3 séries avec le maximum de reps

1min de repos

Exercice n° 2

Pompes au sol, pieds surélevés (sur une table basse ou un canapé) : 3 séries avec le maximum de reps

1min de repos

Exercices n°3

Allongé au sol, une bouteille d'eau dans chaque main. Exécutez des écartés, très lents, avec un temps d'arrêt en milieu de mouvement. Faites 3 séries de 20 reps - 30 secondes de repos

Exercice n°4

Allongé au sol, toujours une bouteille d'eau dans chaque main. Placez les deux bouteilles l'une contre l'autre et montez-les simultanément, en conservant une contraction maximale pendant le mouvement.

Faites 3 séries de 20 reps - 30 secondes de repos



L'ENTRAÎNEMENT DES PECTORAUX

Séance de pectoraux à la maison – niveau intermédiaire

Si vous êtes déjà un fêru de musculation, vous avez besoin d'une intensité plus importante pour pouvoir progresser et ressentir de bonnes sensations d'entraînement. Ainsi, ajoutez quelques techniques aux mouvements mentionnés ci-dessus.

Exercice n°1

Pompes au sol traditionnelles : 3 séries avec le maximum de reps, en marquant un temps d'arrêt en bas ("à la claquette")

1 min de repos

Exercice n° 2

Pompes au sol, pieds surélevés (sur une table basse ou un canapé) : 3 séries avec le maximum de reps, avec le tempo suivant 3-1-3 (descente en 3 secondes, 1 seconde d'arrêt en bas, montée en 3 secondes).

1 min de repos

Exercices n°3

Allongé au sol, une bouteille d'eau dans chaque main. Exécutez des écartés, très lents, avec un temps d'arrêt en milieu de mouvement. Faites 3 séries de 10 reps avec la technique, puis 10 reps normales.

1 min de repos

Exercice n°4

Allongé au sol, toujours une bouteille d'eau dans chaque main. Placez les deux bouteilles l'une contre l'autre et montez-les simultanément, en conservant une contraction maximale pendant le mouvement. À la fin de la phase concentrique (en haut du mouvement), faites un mouvement de pull-over (avec les deux bouteilles bien collées l'une contre l'autre).

Faites 3 séries de 15 + 15 reps - 1 min de repos



L'ENTRAINEMENT DES PECTORAUX

Séance de pectoraux à la maison – niveau confirmé

Ayez à disposition :

1 tapis - Un mur - 1 serviette de bain - 1 chaise - 1 personne

Exercice n°1

Développé incliné, pieds contre le mur. À chaque série, surélevez un peu plus vos pieds afin d'augmenter la difficulté de l'exercice.

1 série de 15 pieds légèrement surélevés

1 série de 12 pieds plus hauts

1 série de 10 pieds à 45°

Prenez 1 min de repos en chaque série

Exercice n°2

Pompes en doubles contraction.

Face au sol, les paumes bien à plat, faites une demi rep (en bas), puis une rep complète. 1 rep = 1 rep et demi.

3 séries de 10 – 1min

Exercices n°3

Demandez à une personne (confinée avec vous) de tenir une serviette de bain et de moduler la résistance. De façon unilatérale, ramenez la serviette vers vous (la paume vers le sol). Marquez un temps d'arrêt en contraction maximale, retenez la phase excentrique, puis poursuivez. Faites 3 séries de 10 reps – 30 secondes de repos

Exercice n°4

Allongez-vous dos contre le sol, saisissez une chaise (ou une poubelle, ou un enfant de moins de 30kg) pour faire du pull-over. Exécutez la phase concentrique en 3 secondes, la phase excentrique en 4 secondes, puis marquez une seconde d'arrêt avant de reprendre votre série. Faites 3 séries de 10 reps – 1min

Exercice n°5

Entre deux chaises, les genoux ou les pieds au sol, exécutez des dips entre deux chaises, le buste bien en avant.

Faites 3 séries de 12 reps – 1min

Bon entraînement !