

MUSCULATION MAISON

Muscu maison 3 × 25 min

Le programme socle pour reprendre la muscu à la maison, sans matériel, en trois séances complémentaires par semaine.

6

EXERCICES
ESSENTIELS

3×25

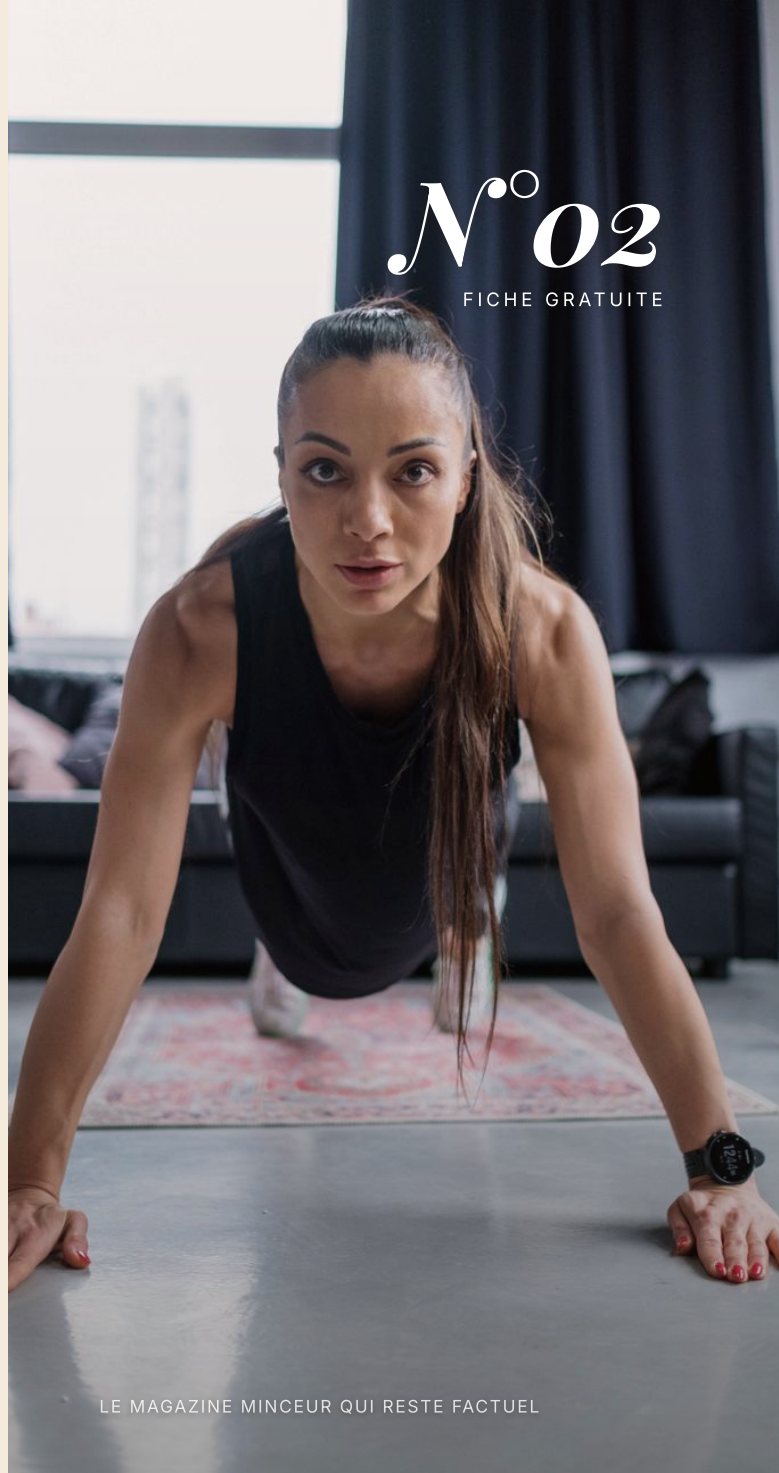
SÉANCES DE
25 MIN

0 €

MATÉRIEL
REQUIS

fitness-et-minceur.com · Sans email
demandé

— La
rédaction



LE MAGAZINE MINCEUR QUI RESTE FACTUEL

01 Le principe du programme

Six exercices poly-articulaires couvrent l'ensemble du corps : **haut, bas, gainage**. Trois séances non consécutives par semaine — lundi, mercredi, samedi par exemple.

La progression se fait par **volume** : 3 séries en semaine 1, jusqu'à 5 en semaine 4. Poids du corps uniquement.

02 Séance A — Haut du corps

- **Pompes larges** — 3 × 8 à 12 · repos 60 s.
- **Rowing serviette** (tirage contre porte fermée) — 3 × 10 · repos 60 s.
- **Dips** sur chaise, jambes tendues — 3 × 8 à 10 · repos 60 s.
- **Planche** statique — 3 × 30 à 45 s · repos 30 s.

03 Séances B et C

SÉANCE B

Bas du corps · 25 min

Squats 4×15 · Fentes
3×10/j · Pont fessier
1 jambe 3×10/j · Mollets
3×20.

SÉANCE C

Full body · 25 min

Burpees 3×8 ·
Squat+pompe 3×10 ·
Superman + gainage
3×30 s · Mountain
climbers 3×30 s.

ORDRE

Sur la semaine

Lundi A · Mercredi B ·
Samedi C. L'ordre
équilibre la récupération
musculaire.

CE QU'ON NE DEMANDE PAS

Aucune inscription. Aucun email hebdomadaire. Aucune vidéo à débloquer. Vous ouvrez, vous vous mettez en tenue, vous commencez.