



Matériel

- 2 bouteilles de 1,5 à 2 litres, remplies d'eau ou de sable ;
- chaise ou tabouret stable ou banc ou pouf rigide ou caisse solide ;
- tapis de sol.

Paramètre de travail


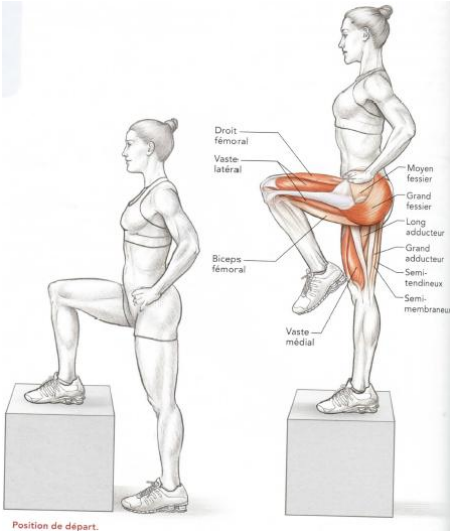
Durée de la séance : 15 minutes environ



Nombre de séances par semaine : 2 ou 3

Récupération entre chaque séance : 1 à 3 jours

Durée du programme : 1 à 2 mois

Avant de dérouler le programme, un échauffement complet de 5 à 10 minutes est vivement conseillé.

Exercices		Nombre de séries	Nombre de répétitions	Récup. entre séries (secondes)
<p>Bras</p> <p>Exécution : s'asseoir sur la chaise, les bras le long du corps, une bouteille dans chaque main. En gardant les coudes collés au corps, fléchir les bras en expirant. Revenir à la position initiale en inspirant.</p> <p>Précaution : ne pas basculer le dos vers l'arrière pendant le mouvement.</p> <p>Principaux muscles sollicités : biceps.</p>		3	12 à 15	30 s
<p>Cuisses</p> <p>Exécution : Poser un pied sur la chaise / le tabouret / le banc ou le pouf. L'autre reste au sol. Transférer le poids du corps vers l'avant et le soulever en faisant l'essentiel du travail avec la jambe avant (ne pas donner trop d'élan avec la jambe arrière). Se grandir et monter le genou de la jambe libre (sans toucher l'appui avec le pied). Descendre lentement en contrôlant le mouvement pour revenir à la position de départ.</p> <p>Précautions : s'assurer que l'objet est stable et pas trop haut.</p> <p>Principaux muscles sollicités : quadriceps, fessiers</p>		3	12 (6 pour chaque jambe)	30 s

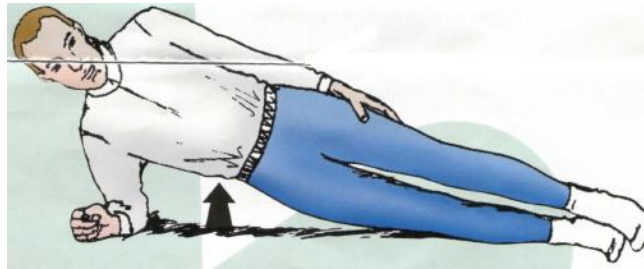
Exercices		Nombre de séries	Nombre de répétitions	Récup. entre séries (secondes)
<p>Bras</p> <p>Exécution : S'allonger au sol sur le dos, une bouteille dans chaque main. Lever les bras à la verticale, puis fléchir les avant-bras en inspirant jusqu'à ce que le coude forme un angle droit. Expirer en revenant à la position initiale.</p> <p>Principaux muscles sollicités : triceps.</p>		3	12 à 15	30 s
<p>Lombaires</p> <p>Exécution : s'allonger sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat, les paumes de mains au sol. Expirer en levant le bassin le plus haut possible. Inspirer en revenant à la position initiale, les fessiers venant frôler le sol. A la fin de chaque série, maintenir la position 6 secondes.</p> <p>Principaux muscles sollicités : spinaux, carrés des lombes, grands fessiers et ischio-jambiers.</p>		3	15	30 s

Gainage : planche latérale

Exécution : S'allonger sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras. Le coude formant un angle droit. Décoller le bassin du sol. Contracter la sangle abdominale et respirer. Relâcher et redescendre au sol. A la fin de chaque série, maintenir la position haute durant 6 secondes.
Changer de côté

Précautions : garder un alignement cheville - genou - hanche - épaule dans la position haute.

Principaux muscles sollicités : abdominaux, carré des lombes



2

15

30 s

Sources :

- [Nordine Attab, Musculation - 40 programmes - 120 exercices, La méthode home training](#)
- [B. Contreras, Musculation sans matériel](#)
- *Fiche conseil Laboratoires Whitehall*