

Programme de Musculation Sans Équipement pour Débutants

Ce programme de musculation est conçu pour les débutants qui souhaitent renforcer leur corps sans utiliser de matériel. Il se concentre sur des exercices au poids du corps et des mouvements fonctionnels pour développer force, endurance et souplesse.

Jour 1 : Bas du Corps

- Squats : 3 séries de 15 répétitions
- Fentes avant : 3 séries de 12 répétitions par jambe
- Ponts fessiers : 3 séries de 20 répétitions
- Sauts en extension (Jumping Jacks) : 3 séries de 30 secondes
- Planche (plank) : 3 séries de 20-30 secondes

Jour 2 : Haut du Corps

- Pompes (à genoux ou classiques) : 3 séries de 10 répétitions
- Dips sur chaise : 3 séries de 12 répétitions
- Superman : 3 séries de 15 répétitions
- Montées de genoux (High Knees) : 3 séries de 30 secondes
- Planche latérale : 3 séries de 15 secondes de chaque côté

Jour 3 : Core et Endurance

- Crunchs : 3 séries de 20 répétitions
- Gainage (plank) : 3 séries de 30 secondes
- Escaladeurs (Mountain Climbers) : 3 séries de 20 répétitions
- Relevés de jambes : 3 séries de 15 répétitions
- Course sur place : 3 séries de 1 minute

Jour 4 : Repos Actif

Une journée de récupération est essentielle pour permettre à vos muscles de se reconstruire.

Profitez-en pour faire une marche, du yoga ou simplement des étirements légers.