



## Programme de musculation au poids de corps

### Explosivité musculaire sans prise de volume

Ce programme est destiné aux sportifs voulant améliorer leur vitesse de démarrage, leur tonicité, et la dominante vitesse de leur puissance musculaire au niveau des membres supérieurs pour les sports de frappe (tennis, boxe, baseball) et des membres inférieurs pour les sports collectifs.

Les détails concernant la réalisation des différents exercices et étirements sont disponibles sur la page [Musculation au poids de corps](http://entrainement-sportif.fr) du site [Entrainement-sportif.fr](http://entrainement-sportif.fr)

## Semaine 1

### 1° jour Musculation dynamique en extérieur

- Footing 10 minutes
- Foulées bondissantes 5 séries de 10 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Step 5 séries de 10 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Pompes inclinées sur banc 5 séries de 10 " - récupération marchée 2'

### 2° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres supérieurs et tronc

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- 1 série de 3 tractions classiques puis 5 séries de 3 tractions stato-plierométriques - récupération 1'
- 1 série de 3 dips classiques puis 5 séries de 3 dips stato-plierométriques - récupération 2'
- 5 séries de 10" d'abdos obliques droite et gauche - récupération 2'

### 3° jour Course en endurance

- 40 minutes en footing lent

### 4° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres inférieurs

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Maintien 10" - 10 squats - 10 sauts 5 séries ; récupération 2'
- Fentes sautées 5 séries de 10 " - récupération 2'
- Pas du patineur stato-plierométriques 5 séries de 3 pas à droite et à gauche - récupération 2'

### 5° jour Course pour le démarrage et le sprint court inférieur à 50 m

- 10 minutes d'échauffement en footing lent
- 2 séries de 3 répétitions de 7 secondes à vitesse maximale ; r 3 minutes ; R 6 minutes
- 10 minutes de récupération en footing lent

### 6° jour Musculation au poids de corps chez soi

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Burpee 5 séries de 10 " - récupération 2'
- Pompes sautées alternées 5 séries de 10 " - récupération 2'

### 7° jour Etirements

# Semaine 2

## 1° jour Musculation dynamique en extérieur

- Footing 10 minutes
- Course jambes tendues 5 séries de 15 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Step 5 séries de 15 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Sauts pieds joints 5 séries de 15 " - récupération marchée 2'

## 2° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres supérieurs et tronc

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- 1 série de 3 tractions classiques puis 6 séries de 3 tractions stato-plierométriques - récupération 2'
- 1 série de 3 dips classiques puis 6 séries de 3 dips stato-plierométriques - récupération 2'
- 6 séries de 10" d'abdos obliques droite et gauche - récupération 2'

## 3° jour Course en endurance

- 40 minutes en footing lent

## 4° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres inférieurs

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Maintien 10" - 10 squats - 10 sauts 5 séries ; récupération 2'
- Fentes sautées 6 séries de 10 " - récupération 2'
- Pas du patineur stato-plierométriques 6 séries de 3 pas à droite et à gauche - récupération 2'

## 5° jour Course pour le démarrage et le sprint court inférieur à 50 m

- 10 minutes d'échauffement en footing lent
- 2 séries de 4 répétitions de 7 secondes à vitesse maximale ; r 3 minutes ; R 6 minutes
- 10 minutes de récupération en footing lent

## 6° jour Musculation au poids de corps chez soi

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Burpee 6 séries de 10 " - récupération 2'
- Pompes sautées alternées 6 séries de 10 " - récupération 2'

## 7° jour Etirements

# Semaine 3

## 1° jour Musculation dynamique en extérieur

- Footing 10 minutes
- Foulées bondissantes 6 séries de 10 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Pompes inclinées sur banc 6 séries de 10 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Sauts pieds joints 6 séries de 10 " - récupération marchée 2'

## 2° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres supérieurs et tronc

- Corde à sauter 10 répétitions de 15" récupération 1'
- 1 série de 3 tractions classiques puis 5 séries de 4 tractions stato-plierométriques - récupération 2'
- 1 série de 3 dips classiques puis 6 séries de 3 dips stato-plierométriques - récupération 2'
- 5 séries de 15" d'abdos obliques droite et gauche - récupération 2'

## 3° jour Course en endurance

- 40 minutes en footing lent

## 4° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres inférieurs

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Maintien 10" - 10 squats - 10 sauts 5 séries ; récupération 1' 30''
- Fentes sautées 5 séries de 15 " - récupération 2'
- Pas du patineur stato-plierométriques 5 séries de 4 pas à droite et à gauche - récupération 2'

## 5° jour Course pour le démarrage et le sprint court inférieur à 50 m

- 10 minutes d'échauffement en footing lent
- 2 séries de 5 répétitions de 7 secondes à vitesse maximale ; r 3 minutes ; R 6 minutes
- 10 minutes de récupération en footing lent

## 6° jour Musculation au poids de corps chez soi

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Burpee 5 séries de 15 " - récupération 2'
- Pompes sautées alternées 5 séries de 15 " - récupération 2'

## 7° jour Etirements

# Semaine 4

## 1° jour Musculation dynamique en extérieur

- Footing 10 minutes
- Course jambes tendues 6 séries de 15 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Pompes inclinées sur banc 6 séries de 15 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Départ assis et sprint sur 10 m 6 séries - récupération marchée 2'

## 2° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres supérieurs et tronc

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- 1 série de 3 tractions classiques et 5 séries de 4 tractions stato-plierométriques - récup. 1'30''
- 1 série de 3 dips classiques puis 5 séries de 4 dips stato-plierométriques - récupération 1'30''
- 5 séries de 15" d'abdos obliques droite et gauche - récupération 1'30''

## 3° jour Course en endurance

- 50 minutes en footing lent

## 4° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres inférieurs

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Maintien 10" - 10 squats - 10 sauts 5 séries ; récupération 1' 30''
- Fentes sautées 5 séries de 15 " - récupération 1'30''
- Pas du patineur stato-plierométriques 5 séries de 4 pas à droite et à gauche - récupération 1'30''

## 5° jour Course pour le démarrage et le sprint court inférieur à 50 m

- 10 minutes d'échauffement en footing lent
- 3 séries de 4 répétitions de 10 secondes à vitesse maximale ; r 2'30'' ; R 6'
- 10 minutes de récupération en footing lent

## 6° jour Musculation au poids de corps chez soi

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Burpee 5 séries de 15 " - récupération 1'30''
- Pompes sautées alternées 5 séries de 15 " - récupération 1'30''

## 7° jour Etirements

# Semaine 5

## 1° jour Musculation dynamique en extérieur

- Footing 10 minutes
- Foulées bondissantes 5 séries de 10 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Sauts pieds joints 5 séries de 10 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Départ assis et sprint sur 10 m 6 séries - récupération marchée 2'
- Maintien 10" - 10 sauts - Sprint sur 10 mètres 6 séries - récupération marchée 2'

## 2° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres supérieurs et tronc

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- 1 série de 3 tractions classiques et 6 séries de 4 tractions stato-plierométriques - récup 1'30 ''
- 1 série de 3 dips "classiques" puis 6 séries de 4 dips stato-plierométriques - récup 1'30 ''
- 6 séries de 15 " d'abdos obliques droite et gauche - récup 1'30 ''

## 3° jour Course en endurance

- 40 minutes en footing lent

## 4° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres inférieurs

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Maintien 10" - 10 squats - 10 sauts 6 séries ; récupération 1' 30''
- Fentes sautées 6 séries de 15 " - récupération 1'30 ''
- Pas du patineur stato-plierométriques 6 séries de 4 pas à droite et à gauche - récupération 1'30 ''

## 5° jour Course pour le démarrage et le sprint court inférieur à 50 m

- 10 minutes d'échauffement en footing lent
- 2 séries de 4 répétitions de 7 secondes à vitesse maximale ; r 2'30'' ; R 5'
- 10 minutes de récupération en footing lent

## 6° jour Musculation au poids de corps chez soi

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Burpee 6 séries de 15 " - récupération 1'30''
- Pompes sautées alternées 6 séries de 15 " - récupération 1'30''

## 7° jour Etirements

# Semaine 6

## 1° jour Musculation dynamique en extérieur

- Footing 10 minutes
- Course jambes tendues 6 séries de 10 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Step 5 séries de 10 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Départ assis et sprint sur 10 m 6 séries - récupération marchée 2'
- Saut arrière + saut avant par-dessus un obstacle + sprint sur 10 m 6 séries - récup marchée 2'

## 2° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres supérieurs et tronc

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- 1 série de 3 tractions classiques puis 5 séries de 5 tractions stato-plierométriques - récup 1'30 ''
- 1 série de 3 dips classiques puis 5 séries de 5 dips stato-plierométriques - récup 1'30 ''
- 5 séries de 20" d'abdos obliques droite et gauche - récup 1'30 ''

## 3° jour Course en endurance

- 50 minutes en footing lent

## 4° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres inférieurs

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Maintien 10" - 10 squats - 10 sauts 6 séries ; récupération 1'
- Fentes sautées 5 séries de 20 " - récupération 1'30 ''
- Pas du patineur stato-plierométriques 5 séries de 5 pas à droite et à gauche - récupération 1'30 ''

## 5° jour Course pour le démarrage et le sprint court inférieur à 50 m

- 10 minutes d'échauffement en footing lent
- 3 séries de 4 répétitions de 10 secondes à vitesse maximale ; r 2'30'' ; R 5'
- 10 minutes de récupération en footing lent

## 6° jour Musculation au poids de corps chez soi

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Burpee 5 séries de 20 " - récupération 1'30''
- Pompes sautées alternées 5 séries de 20 " - récupération 1'30''

## 7° jour Etirements

# Semaine 7

## 1° jour Musculation dynamique en extérieur

- Footing 10 minutes
- Foulées bondissantes 5 séries de 15 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Step 5 séries de 15 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Sauts pieds joints 5 séries de 15 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Départ arrêté en montée et sprint sur 10 mètres 5 séries

## 2° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres supérieurs et tronc

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- 1 série de 3 tractions classiques puis 5 séries de 5 tractions stato-plierométriques - récupération 1'
- 1 série de 3 dips classiques puis 5 séries de 5 dips stato-plierométriques - récupération 1'
- 5 séries de 20 " d'abdos obliques droite et gauche - récupération 1'

## 3° jour Course en endurance

- 55 minutes en footing lent

## 4° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres inférieurs

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Maintien 10" - 10 squats - 10 sauts 6 séries ; récupération 1'
- Fentes sautées 5 séries de 20 " - récupération 1'
- Pas du patineur stato-plierométriques 5 séries de 5 pas du patineur à droite et à gauche - récup 1'

## 5° jour Course pour le démarrage et le sprint court inférieur à 50 m

- 10 minutes d'échauffement en footing lent
- 3 séries de 5 répétitions de 10 secondes à vitesse maximale ; r 2 minutes ; R 5 minutes
- 10 minutes de récupération en footing lent

## 6° jour Musculation au poids de corps chez soi

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Burpee 5 séries de 20 " - récupération 1'
- Pompes sautées alternées 5 séries de 20 " - récupération 1'

## 7° jour Etirements

# Semaine 8

## 1° jour Musculation dynamique en extérieur

- Footing 10 minutes
- Course jambes tendues 6 séries de 15 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Sauts pieds joints 6 séries de 15 " - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Départ assis et sprint sur 10 mètres 6 séries - récupération marchée 2'
- 4 ' de récupération marchée
- Sprint en montée d'escaliers 6 séries de 15 " Rq : Pour fournir 15 " d'effort il faudra, si l'escalier est trop court, enchaîner sans temps d'arrêt des montées et des descentes successives.

## 2° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres supérieurs et tronc

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- 1 série de 3 tractions classiques puis 6 séries de 5 tractions stato-plierométriques - récupération 1'
- 1 série de 3 dips classiques puis 6 séries de 5 dips stato-plierométriques - récupération 1'
- 6 séries de 20 " d'abdos obliques droite et gauche - récupération 1'

## 3° jour Course en endurance

- 60 minutes en footing lent

## 4° jour Musculation au poids de corps chez soi - membres inférieurs

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Maintien 10" - 10 squats - 10 sauts 6 séries ; récupération 1'
- Fentes sautées 6 séries de 20 " - récupération 1'
- Pas du patineur stato-plierométriques 6 séries de 5 pas du patineur à droite et à gauche - récup 1'

## 5° jour Course pour le démarrage et le sprint court inférieur à 50 m

- 10 minutes d'échauffement en footing lent
- 4 séries de 5 répétitions de 10 secondes à vitesse maximale ; r 2 minutes ; R 4 minutes
- 10 minutes de récupération en footing lent

## 6° jour Musculation au poids de corps chez soi

- Corde à sauter 10 répétitions de 15 " récupération 1'
- Burpee 6 séries de 20 " - récupération 1'
- Pompes sautées alternées 6 séries de 20 " - récupération 1'

## 7° jour Etirements

# *Programmes de Musculation*

sur [Entraînement-sportif.fr](http://entraînement-sportif.fr)

Gainage de la ceinture abdominale

Haltères

Elastique de fitness

Ballon de gym Swiss Ball

Tonicité sans matériel en circuit-training

Cardio-training et Musculation

Course à pied et Musculation

Débutant abdominaux

Fessiers

Pectoraux

Ventre plat

Explosivité sans matériel

Prise de masse

Footing - Musculation pour maigrir

Boxe

Tennis