

225 FITNESS STUDIO : CAHIER D'ENTRAÎNEMENT POUR LES CUISSES

La structure des séances de ce programme spécial « fessiers » est un peu différente de celle que je préconise habituellement, puisque l'idée du programme est de solliciter spécifiquement les muscles fessiers deux fois par semaine :

Séance n°1 : Quadriceps	Séance n°2 : Ischio-jambiers
Quadriceps	Ischio-jambiers
Exercice complémentaire (Quadriceps)	Exercice complémentaire (Ischio-jambiers)
Fessiers	Fessiers
Exercice complémentaire (Fessiers)	Exercice complémentaire (Fessiers)

Note : vous pouvez assez facilement augmenter le volume de travail par séance si vous réalisez un seul entraînement hebdomadaire pour le bas du corps.

#3. SPÉCIAL FESSIERS : OCTOBRE 2020

Cycle de progression linéaire : pour les exercices ciblant les fessiers, l'objectif est d'augmenter progressivement le nombre de répétition chaque semaine, tout en conservant la même charge de travail tout au long du programme.

POUR LE HIP THRUST PAR EXEMPLE

Semaines	Séries	Réps	Charge
1	3	10	25 kg
2	3	11	25 kg
3	3	12	25 kg
4	3	13	25 kg
5	3	14-15	25 kg

[Si vous souhaitez un programme de musculation complet et 100 % personnalisé en fonction de vos objectifs et de vos points faibles, tout en mettant l'accent sur la prévention des blessures, cliquez ici !](#)

2020.09.28 : Quadriceps / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Belt squat

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg extension en unilatéral

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

3) Hip thrust avec bande élastique

- 3 × 10 réps
- 1 min de récup

4) Extension de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)

- 3 × 15 réps
- 1 min de récup

2020.10.02 : Ischio-jambiers / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Soulevé de terre sur une jambe

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg curl, assis

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

- 3) Relevé de bassin avec haltère, pieds resserrés
 - 3 × 10 réps
 - 1 min de récup
- 4) Abduction de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)
 - 3 × 15 réps
 - 1 min de récup

2020.10.06 : Quadriceps / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Belt squat

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg extension en unilatéral

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

3) Hip thrust avec bande élastique

- 3 × 11 réps
- 1 min de récup

4) Extension de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)

- 3 × 16 réps
- 1 min de récup

2020.10.09 : Ischio-jambiers / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Soulevé de terre sur une jambe

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg curl, assis

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

3) Relevé de bassin avec haltère, pieds resserrés

- 3 × 11 réps
- 1 min de récup

4) Abduction de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)

- 3 × 16 réps
- 1 min de récup

2020.10.12 : Quadriceps / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Belt squat

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg extension en unilatéral

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

3) Hip thrust avec bande élastique

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

4) Extension de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)

- 3 × 17 réps
- 1 min de récup

2020.10.16 : Ischio-jambiers / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Soulevé de terre sur une jambe

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg curl, assis

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

3) Relevé de bassin avec haltère, pieds resserrés

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

4) Abduction de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)

- 3 × 17 réps
- 1 min de récup

2020.10.19 : Quadriceps / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Belt squat

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg extension en unilatéral

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

3) Hip thrust avec bande élastique

- 3 × 13 réps
- 1 min de récup

4) Extension de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)

- 3 × 18 réps
- 1 min de récup

2020.10.23 : Ischio-jambiers / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Soulevé de terre sur une jambe

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg curl, assis

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

- 3) Relevé de bassin avec haltère, pieds resserrés
 - 3 × 13 réps
 - 1 min de récup
- 4) Abduction de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)
 - 3 × 18 réps
 - 1 min de récup

2020.10.26 : Quadriceps / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Belt squat

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg extension en unilatéral

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

3) Hip thrust avec bande élastique

- 3 × 14-15 réps
- 1 min de récup

4) Extension de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)

- 3 × 19-20 réps
- 1 min de récup

2020.10.30 : Ischio-jambiers / Fessiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 réps
- Marche avec mini-bande élastique × 5 mètres dans chaque direction

1) Soulevé de terre sur une jambe

- 4 × 8 réps
- 2-3 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg curl, assis

- 3 × 12 réps
- 1 min de récup

3) Relevé de bassin avec haltère, pieds resserrés

- 3 × 14-15 réps
- 1 min de récup

4) Abduction de la hanche à la poulie basse (ou sur machine)

- 3 × 19-20 réps
- 1 min de récup

Avertissement : Les informations et recommandations disponibles sur ce site ont été soigneusement vérifiées, mais elles ne sont pas destinées à remplacer l'avis d'un médecin. Vous assumez pleinement les risques liés à l'usage que vous en faites et, en cas de doute ou avant de débiter toute activité physique, vous devez consulter un professionnel de la santé.

225FitnessStudio n'est en aucun cas responsable des éventuels dommages résultant de ces informations et de leur utilisation.

Cédric Genin © 225 Fitness Studio, tous droits de reproduction réservés.

Mise en ligne le 01 novembre 2020.