

Programme Musculation Gratuit sur 6 Semaines Femme Fitness

Raffermissement musculaire



Explications générales:

#1) Consulte le [Guide d'utilisation de la Programmation FemmeFit](#).

#2) Ce programme d'entraînement de 6 semaines est conçu pour le raffermissement musculaire ainsi que l'amélioration de la forme physique en général. Pour un corps ferme et découpé! ;-)

Pour ce faire, le programme est séparé en 3 phases:

1. Semaines 1, 2 & 3: Renforcement (force) et raffermissement musculaires.
2. Semaines 4 & 5: Raffermissement et endurance musculaire.
3. Semaine 6 (choc métabolique): Endurance musculaire et cardio.

ATTENTION! Les exercices demeurent les mêmes au cours des 6 semaines. Ce qui change: le nombre de répétitions, le temps de repos entre les séries, les supersets... pour éviter que ton corps ne s'adapte et ainsi progresser vers de meilleurs résultats plus rapidement.

#3) Ce programme est aussi excellent pour la perte de poids, si combiné à [un bon programme alimentaire](#).

#4) Par la suite, poursuis ton entraînement [en t'inscrivant à cette programmation](#) complète et variée, en 2 versions: 1 pour la maison SANS ÉQUIPEMENT + 1 avec Poids & Haltères.

Et si tu as plutôt...

#5) Besoin d'aide pour développer **de bonnes habitudes constantes**, comme celle de bien manger et t'entraîner, afin d'avoir **des résultats DURABLES**?

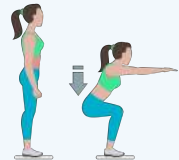
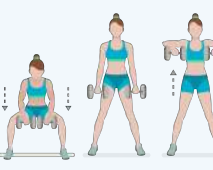
Je peux t'aider à trouver ta façon d'avoir un mode de vie sain et actif en tenant compte de TA réalité.

VOIR LE PROGRAMME

Et, **Bon Entraînement!! :-)**



Jambes + Épaules

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
WARM-UP	1		15 Squat sans poids 10 Jump 5 push up	3	15 Squat 10 Jump 5 Push up	-				
	2	 VOIR LE VIDEO ICI	Back squat avec une barre ou des poids libres dans les mains (ou un sac à dos avec du poids) - Vidéo: Alternative élastique	3 à 5	12 10 8 8 6	60 à 90s*				
JAMBES & ÉPAULES	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	Pike push up au sol, ou les pieds sur un banc ou hanstands. Voir la progression sur le vidéo.	3 à 5	8-10 8-10 8-10 8-10 8-10	-				
	3B	 VOIR LE VIDEO ICI	Bulgarian squat avec des poids libres dans chaque main et assez lourd pour ne pas faire plus de répétitions qu'indiqués	3 à 5	8-10, 8-10 8-10, 8-10 8-10, 8-10 8-10, 8-10 8-10, 8-10 (Chaque jambe)	60 à 90s*				
	4	 VOIR LE VIDEO ICI	Sumo deadlift high pull, sumo deadlift avec des poids libres ou barre olympique suivi d'un tirade au menton. - Vidéo: Alternative élastique	3 à 5	8-10 8-10 8-10 8-10 8-10	60 à 90s*				
	5A	 VOIR LE VIDEO ICI	Bent raise, poids libres. - Vidéo: Alternative élastique	3 à 4	8-10 8-10 8-10 8-10 8-10	-				
	5B	 VOIR LE VIDEO ICI	Step up avec ou sans poids libres	3 à 4	8-10 8-10 8-10 8-10 8-10	60 à 90s*				
ÉTIREMENTS	6		Étirements statiques (AU CHOIX) pour les jambes et les épaules	1	5 à 10 minutes	-				

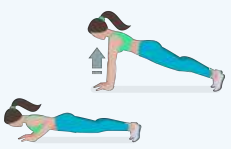
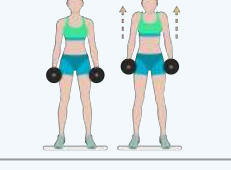
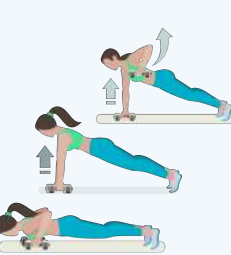
NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Pectoraux + Dos

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
WARM-UP	1		5 push up 8 Rowing inversé	3	5 Push up 8 Rowing	-				
	2	 VOIR LE VIDEO ICI	Bench press sur un banc incliné avec la barre ou les poids libres. - Vidéo: Alternative élastique.	3 à 5	12 10 8 8 6	60 à 90s*				
PECTORAUX & DOS	3	 VOIR LE VIDEO ICI	Pull up, prise largeur des épaules et dessus des mains vers toi (ou rowing avec la barre prise large) - Avec ou sans élastique	3 à 5	12 10 8 8 6	60 à 90s*				
	4A	 VOIR LE VIDEO ICI	Fly plat avec poids libres (sur banc ou au sol). - Vidéo: Alternative élastique.	3	10 8-10 8	-				
	4B		Shrug avec des poids libres: garder les épaules le plus haut possible 1-2 secondes avant de redescendre	3	10 8-10 8	60 à 90s*				
	5A 5B	 VOIR LE VIDEO ICI	Exercice A et B alterné pour un total de répétitions indiqué: A. Push up sur les dumbell B. Rowing avec 1 dumbell, 1 bras après l'autre Les 2 premières exercices du man maker présentés sur le vidéo.	3 à 5	10, 10 8-10, 8-10 8-10, 8-10 8, 8 8, 8 (Chaque mouvement A, B)	60 à 90s*				
	6		Étirements statiques (AU CHOIX) pour les pectoraux et le dos	1	5 à 10 minutes	-				

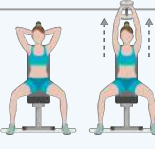
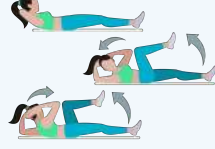
NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Biceps + Triceps + Abdos

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
WARM-UP	1		Cardio au choix: Vélo, jogging, corde à danser, monter et descendre les escaliers...	1	5-10 minutes	-				
	2	 VOIR LE VIDEO ICI	Biceps curl avec la barre ou les poids libres, les deux mains en même temps, debout. - Vidéo: Alternative élastique.	3 à 5	12 10 8 8 6	60 à 90s*				
BICEPS & TRICEPS	3	 VOIR LE VIDEO ICI	Triceps extension, 2 mains sur 1 dumbell au-dessus de la tête. - Vidéo: Alternative élastique.	3 à 5	12 10 8 8 6	60 à 90s*				
	4A	 VOIR LE VIDEO ICI	Biceps curl avec des poids libres, assis sur banc incliné, alterné. - Vidéo: Alternative élastique.	3	10 8-10 8	-				
	4B	 VOIR LE VIDEO ICI	Triceps sur banc, mettre les jambes droites (poids sur tes jambes, pour augmenter l'intensité)	3	10 8-10 8	60 à 90s*				
	5A	 VOIR LE VIDEO ICI	Crunch, départ couché au sol, lever les jambes et le haut du corps en même temps	3 à 5	10 10 10 10 10	-				
	5B	 VOIR LE VIDEO ICI	Bicycle crunch, départ couché au sol, amener le coude à la jambe opposée et le faire de l'autre côté	3 à 5	10, 10 10, 10 10, 10 10, 10 10, 10 (Chaque côté)	-				
ÉTIREMENTS	5C	 VOIR LE VIDEO ICI	Tenir en position planche	3 à 5	30 à 60 sec 30 à 60 sec 30 à 60 sec 30 à 60 sec 30 à 60 sec	60 à 90s*				
	6		Étirements statiques (AU CHOIX) pour les bras et les abdos	1	5 à 10 minutes	-				

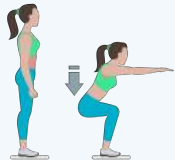
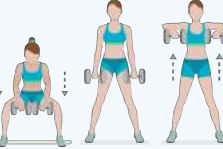
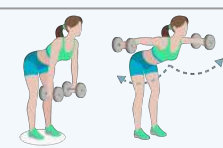
NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Jambes + Épaules

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
WARM-UP	1		15 Squat sans poids 10 Jump 5 push up	3	15 Squat 10 Jump 5 Push up	-				
	2	 VOIR LE VIDEO ICI	Back squat avec une barre ou des poids libres dans les mains (ou un sac à dos avec du poids) - Vidéo: Alternative élastique	3 à 5	15 12 12 12 12	45 à 60s*				
JAMBES & ÉPAULES	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	Pike push up au sol, ou les pieds sur un banc ou hanstands. Voir la progression sur le vidéo.	3 à 5	12-15 12-15 12-15 12-15 12-15	-				
	3B	 VOIR LE VIDEO ICI	Bulgarian squat avec des poids libres dans chaque main et assez lourd pour ne pas faire plus de répétitions qu'indiqués	3 à 5	12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 (Chaque jambe)	45 à 60s*				
	4	 VOIR LE VIDEO ICI	Sumo deadlift high pull, sumo deadlift avec des poids libres ou barre olympique suivi d'un tirade au menton. - Vidéo: Alternative élastique	3 à 5	12-15 12-15 12-15 12-15 12-15	45 à 60s*				
	5A	 VOIR LE VIDEO ICI	Bent raise, poids libres. - Vidéo: Alternative élastique	3 à 4	12-15 12-15 12-15 12-15	-				
	5B	 VOIR LE VIDEO ICI	Step up avec ou sans poids libres	3 à 4	12-15 12-15 12-15 12-15	45 à 60s*				
ÉTIREMENTS	6		Étirements statiques (AU CHOIX) pour les jambes et les épaules	1	5 à 10 minutes	-				

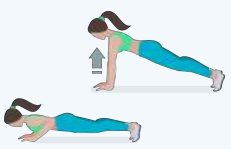
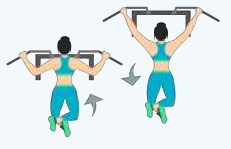
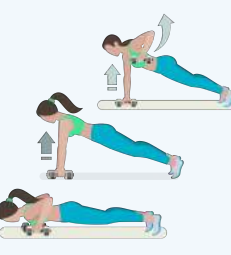
NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Pectoraux + Dos

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
WARM-UP	1		5 push up 8 Rowing inversé	3	5 Push up 8 Rowing	-				
	2	 VOIR LE VIDEO ICI	Bench press sur un banc incliné avec la barre ou les poids libres. - Vidéo: <i>Alternative élastique.</i>	3 à 5	15 12 12 12 12	45 à 60s*				
PECTORAUX & DOS	3	 VOIR LE VIDEO ICI	Pull up, prise largeur des épaules et dessus des mains vers toi (ou rowing avec la barre prise large) - Avec ou sans élastique	3 à 5	15 12 12 12 12	45 à 60s*				
	4A	 VOIR LE VIDEO ICI	Fly plat avec poids libres (sur banc ou au sol). - Vidéo: <i>Alternative élastique.</i>	3	12-15 12-15 12-15	-				
	4B		Shrug avec des poids libres: garder les épaules le plus haut possible 1-2 secondes avant de redescendre	3	12-15 12-15 12-15	45 à 60s*				
	5A 5B	 VOIR LE VIDEO ICI	Exercice A et B alterné pour un total de répétitions indiqué: A. Push up sur les dumbell B. Rowing avec 1 dumbell, 1 bras après l'autre <i>Les 2 premières exercices du man maker présentés sur le vidéo.</i>	3 à 5	12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 (Chaque mouvement A, B)	45 à 60s*				
	6		Étirements statiques (AU CHOIX) pour les pectoraux et le dos	1	5 à 10 minutes	-				

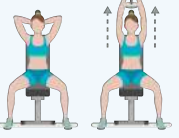
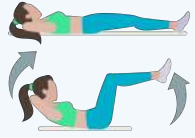
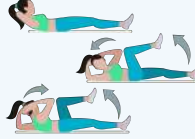
NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Biceps + Triceps + Abdos

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
WARM-UP	1		Cardio au choix: Vélo, jogging, corde à danser, monter et descendre les escaliers...	1	5-10 minutes	-				
	2	 VOIR LE VIDEO ICI	Biceps curl avec la barre ou les poids libres, les deux mains en même temps, debout. - Vidéo: Alternative élastique.	3 à 5	15 12 12 12 12	45 à 60s*				
BICEPS & TRICEPS	3	 VOIR LE VIDEO ICI	Triceps extension, 2 mains sur 1 dumbell au-dessus de la tête. - Vidéo: Alternative élastique.	3 à 5	15 12 12 12 12	45 à 60s*				
	4A	 VOIR LE VIDEO ICI	Biceps curl avec des poids libres, assis sur banc incliné, alterné. - Vidéo: Alternative élastique.	3	12-15 12-15 12-15	-				
	4B	 VOIR LE VIDEO ICI	Triceps sur banc, mettre les jambes droites (poids sur tes jambes, pour augmenter l'intensité)	3	12-15 12-15 12-15	45 à 60s*				
	5A	 VOIR LE VIDEO ICI	Crunch, départ couché au sol, lever les jambes et le haut du corps en même temps	3 à 5	12-15 12-15 12-15 12-15	-				
	5B	 VOIR LE VIDEO ICI	Bicycle crunch, départ couché au sol, amener le coude à la jambe opposée et le faire de l'autre côté	3 à 5	12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 (Chaque côté)	-				
ÉTIREMENTS	5C	 VOIR LE VIDEO ICI	Tenir en position planche	3 à 5	45 à 60 sec 45 à 60 sec 45 à 60 sec 45 à 60 sec 45 à 60 sec	45 à 60s*				
	6		Étirements statiques (AU CHOIX) pour les bras et les abdos	1	5 à 10 minutes	-				

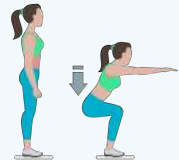
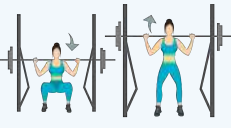
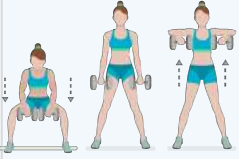
NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Jambes + Épaules

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
WARM-UP	1		15 Squat sans poids 10 Jump 5 push up	3	15 Squat 10 Jump 5 Push up	-				
	2A	 VOIR LE VIDEO ICI	Back squat avec une barre ou des poids libres dans les mains (ou un sac à dos avec du poids) - Vidéo: Alternative élastique	3 à 5	15 12 12 12 12	-				
JAMBES & ÉPAULES	2B	 VOIR LE VIDEO ICI	Pike push up au sol, ou les pieds sur un banc ou hanstands. Voir la progression sur le vidéo.	3 à 5	12-15 12-15 12-15 12-15 12-15	30 à 45s*				
	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	Bulgarian squat avec des poids libres dans chaque main et assez lourd pour ne pas faire plus de répétitions qu'indiqués	3 à 5	12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 (Chaque jambe)	-				
	3B	 VOIR LE VIDEO ICI	Sumo deadlift high pull, sumo deadlift avec des poids libres ou barre olympique suivi d'un tirade au menton. - Vidéo: Alternative élastique	3 à 5	12-15 12-15 12-15 12-15 12-15	30 à 45s*				
	4A	 VOIR LE VIDEO ICI	Bent raise, poids libres. - Vidéo: Alternative élastique	3 à 4	12-15 12-15 12-15 12-15	-				
	4B	 VOIR LE VIDEO ICI	Step up avec ou sans poids libres	3 à 4	12-15 12-15 12-15 12-15	30 à 45s*				
ÉTIREMENTS	5		Étirements statiques (AU CHOIX) pour les jambes et les épaules	1	5 à 10 minutes	-				

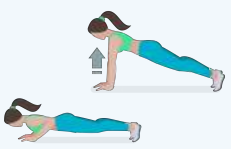
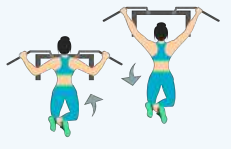
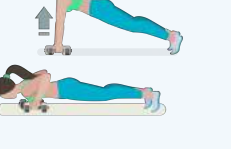
NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Pectoraux + Dos

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
WARM-UP	1		5 push up 8 Rowing inversé	3	5 Push up 8 Rowing	-				
	2A	 VOIR LE VIDEO ICI	Bench press sur un banc incliné avec la barre ou les poids libres. - Vidéo: Alternative élastique.	3 à 5	15 12 12 12 12	-				
PECTORAUX & DOS	2B	 VOIR LE VIDEO ICI	Pull up, prise largeur des épaules et dessus des mains vers toi (ou rowing avec la barre prise large) - Avec ou sans élastique	3 à 5	15 12 12 12 12	30 à 45s*				
	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	Fly plat avec poids libres (sur banc ou au sol). - Vidéo: Alternative élastique.	3	12-15 12-15 12-15	-				
	3B		Shrug avec des poids libres: garder les épaules le plus haut possible 1-2 secondes avant de redescendre	3	12-15 12-15 12-15	30 à 45s*				
	4A 4B	  VOIR LE VIDEO ICI	Exercice A et B alterné pour un total de répétitions indiqué: A. Push up sur les dumbell B. Rowing avec 1 dumbell, 1 bras après l'autre Les 2 premières exercices du man maker présentés sur le vidéo.	3 à 5	12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 (Chaque mouvement A, B)	30 à 45s*				
	5		Étirements statiques (AU CHOIX) pour les pectoraux et le dos	1	5 à 10 minutes	-				

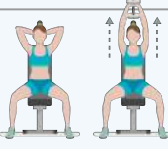
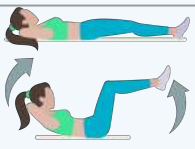
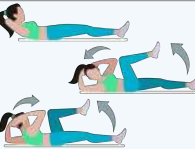
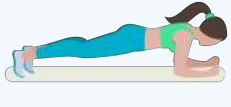
NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).



Biceps + Triceps + Abdos

	Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
WARM-UP	1		Cardio au choix: Vélo, jogging, corde à danser, monter et descendre les escaliers...	1	5-10 minutes	-				
	2A	 VOIR LE VIDEO ICI	Biceps curl avec la barre ou les poids libres, les deux mains en même temps, debout. - Vidéo: Alternative élastique.	3 à 5	15 12 12 12 12	-				
BICEPS & TRICEPS	2B	 VOIR LE VIDEO ICI	Triceps extension, 2 mains sur 1 dumbell au-dessus de la tête. - Vidéo: Alternative élastique.	3 à 5	15 12 12 12 12	30 à 45s*				
	3A	 VOIR LE VIDEO ICI	Biceps curl avec des poids libres, assis sur banc incliné, alterné. - Vidéo: Alternative élastique.	3	12-15 12-15 12-15	-				
	3B	 VOIR LE VIDEO ICI	Triceps sur banc, mettre les jambes droites (poids sur tes jambes, pour augmenter l'intensité)	3	12-15 12-15 12-15	30 à 45s*				
	4A	 VOIR LE VIDEO ICI	Crunch, départ couché au sol, lever les jambes et le haut du corps en même temps	3 à 5	12-15 12-15 12-15 12-15	-				
	4B	 VOIR LE VIDEO ICI	Bicycle crunch, départ couché au sol, amener le coude à la jambe opposée et le faire de l'autre côté	3 à 5	12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 12-15, 12-15 (Chaque côté)	-				
	4C	 VOIR LE VIDEO ICI	Tenir en position planche	3 à 5	45 à 60 sec 45 à 60 sec 45 à 60 sec 45 à 60 sec 45 à 60 sec	30 à 45s*				
	5		Étirements statiques (AU CHOIX) pour les bras et les abdos	1	5 à 10 minutes	-				

NOTES

* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).