Programme fessiers

Semaine du _____ Indiquez vos charges en kg.

Séries de travail après échauffement. Au départ, gardez environ 2 à 3 répétitions en réserve.
Notez chaque série réalisée (ex. 10 / 9 / 8). Le repos est donné en secondes.

Le lundi commence par le hip thrust. Le jeudi, les fentes se font en premier, avant la presse. Si les fentes figuraient déjà plus tard dans votre séance, commencez par les déplacer avant de leur ajouter des séries.

Lundi / Hip thrust sur machine

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Hip thrust machine	3 × 8–12	150 s		
Leg curl assis	2 × 10–15	90 s		
Rowing poitrine appuyée	3 × 8–12	120 s		
Développé couché haltères	2 × 8–12	120 s		

Jeudi / Fente en premier

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Fente longue	2 × 8–10	120 s		
Presse à cuisses	2 × 10–12	150 s		
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		
Chest press convergente	2 × 8–12	120 s		

Retrouver ses appuis aux fentes

Au hip thrust, consignez le modèle de machine et le réglage du support. Si vous passez à la barre, relevez une nouvelle charge de référence.

Sur les fentes, marquez votre position de départ au sol quand c’est possible. Notez les répétitions de chaque jambe ; les deux séries prévues se font de chaque côté, avec le repos après les deux jambes.