



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION


ANATOMIE


PROGRAMMES


EXERCICES


DIÉTÉTIQUE


BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Femmes — Fessiers & Jambes

Le hip thrust et le soulevé de terre roumain sont les piliers de cette séance, complétés par du travail unilatéral.

Voir ce programme en ligne →
forceaddictacademy.fr/programmes/femmes-fessiers-jambes

OBJECTIF Renforcement fessiers et jambes	NIVEAU Intermédiaire
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 3 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 55–65 min	ÉQUIPEMENT Barre, Haltères, Banc, Rack, Poids du corps
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Séance type (à répéter 3x/semaine)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Hip thrust	4	10–15	90 s
Squat back (ou gobelet)	4	8–12	90 s
Soulevé de terre roumain	3	10–12	90 s
Squat bulgare	3	10–12 / jambe	60 s
Pont fessier	3	15–20	45 s

PROGRESSION

Le hip thrust supporte généralement des charges élevées ; progressez prudemment et priorisez le contrôle du mouvement en haut de l'amplitude.

Ce programme est pédagogique et général — adaptez toujours l'intensité à votre niveau. Demandez un avis médical avant de reprendre une activité physique intense après une longue pause ou en cas de pathologie.