

Entraînement de prise de masse pour les femmes (à la maison)

Entraînements par semaine : 3

Jours d'entraînement :

Lundi, mercredi et vendredi ou mardi, jeudi et samedi

Ce plan d'entraînement est idéal pour développer ses muscles à la maison, tant pour les débutantes que pour les sportives qui ont un niveau avancé. Informez-vous bien sur l'exécution des exercices ou demandez de l'aide à un coach si nécessaire. Pour faire du sport à la maison, vous aurez besoin d'un élastique fitness et de quelques poids. Si vous ne souhaitez pas investir tout de suite dans des haltères, vous pouvez également utiliser des bouteilles d'eau de 1,5 litres. Vous trouverez toutes les informations importantes sur le renforcement musculaire dans notre article « [Prise de masse femme](#) ».

Exercices	Séries	Rythme*	Répétitions	Récupération	Muscles travaillés
Squats (avec poids)	3	2-0-2	jusqu'à fatigue musculaire	90 s	Cuisses, fessiers
Fentes	3 de chaque côté	2-0-2	jusqu'à fatigue musculaire	90 s	Cuisses, fessiers
Rameur avec élastique fitness	3	2-0-2	10	90 s	Haut du dos, omoplates
Tractions avec élastique fitness	3	2-0-2	10	90 s	Dos, biceps
Pompes	3	2-0-2	10	90 s	Pectoraux, épaules
Reverse fly avec haltères	3	2-0-2	10	90 s	Épaules, haut du dos
Planche latérale	2 de chaque côté		jusqu'à fatigue musculaire	90 s	Abdominaux latéraux
Crunches	2	2-0-2	jusqu'à fatigue musculaire	90 s	Grand droit
Planche	2		jusqu'à fatigue musculaire	90 s	Musculature du tronc

La meilleure alimentation pour la prise de masse ?

Plus de 100 options disponibles dans le shop nu3.

[Découvrir](#)



*Montée - Maintien - Descente (- Maintien) en secondes | Pour toute question : service@nu3.fr

nu³