

PROGRAMME FEMME MUSCULATION À LA MAISON

8 semaines pour vous tonifier chez vous :
3 séances de 35 minutes, matériel minimal.

8 SEMAINES

3 × 35 MIN / SEM

MAISON

- Zéro salle : un tapis et 2 haltères (ou bouteilles) suffisent
- Accent fessiers, jambes et gainage
- Progressions détaillées pour chaque exercice
- Plan alimentaire « tonification » inclus

Bienvenue dans votre programme

Pas le temps d'aller en salle ? Bonne nouvelle : avec le poids du corps, une paire d'haltères légers (ou deux bouteilles d'eau) et 35 minutes trois fois par semaine, vous pouvez transformer votre silhouette. Ce programme cible ce que la plupart des femmes demandent — fessiers, jambes, ventre, posture — avec une progression réelle sur 8 semaines, pas une énième liste d'exercices sans suite.

Comment utiliser ce PDF

3 séances par semaine, un jour de repos minimum entre deux (ex. lundi/mercredi/samedi). Format circuit : enchaînez les exercices avec 20-30 s de repos, puis 90 s entre les tours. Semaines 1-2 : 2 tours. Semaines 3-6 : 3 tours. Semaines 7-8 : 3 tours + finisher.

Les 5 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. La tension avant tout** — sans charges lourdes, on compense par le tempo : 3 secondes de descente sur chaque mouvement, et le muscle reçoit le même message.
- 2. La progression continue** — chaque semaine : +1 à 2 répétitions par exercice, puis passez à la variante supérieure indiquée. C'est écrit noir sur blanc, suivez le fil.
- 3. « Tonifier » = muscler + affiner** — le muscle donne la forme, l'alimentation enlève ce qui la cache. Les deux volets de ce PDF travaillent ensemble.
- 4. Les fessiers aiment la fréquence** — 3 stimulations par semaine avec du hip thrust et ses variantes : le combo le plus efficace à la maison.
- 5. La régularité gagne toujours** — 24 séances en 8 semaines. Cochez-les dans le carnet : la motivation suit l'action, jamais l'inverse.

L'échauffement type (8 à 10 minutes, avant chaque séance)

Ne le sautez jamais : il prépare les articulations, augmente la température musculaire et améliore immédiatement la qualité de vos premières séries.

Étape	Durée	Contenu
1. Cardio léger	3 min	Marche rapide, vélo, corde à sauter ou montées de genoux à faible intensité : élever le rythme cardiaque en douceur.
2. Mobilité	3 min	Cercles de bras et de hanches, rotations du buste, chevilles ; 8 à 10 répétitions lentes par articulation.
3. Activation	2 min	Squats au poids du corps ×10, pompes (sur genoux si besoin) ×8, planche 20 s : réveiller les muscles de la séance.
4. Montée en charge	2 min	Sur le premier exercice de la séance : 1 à 2 séries légères (50 % de l'effort prévu) avant les séries de travail.

Vos 3 séances de la semaine (format circuit)

Réalisez les exercices dans l'ordre, en circuit. Les variantes « niveau + » sont votre feuille de route de progression : passez-y dès que la version de base devient confortable.

Séance 1 — Fessiers & jambes

~35 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat (PDC puis haltères)	12-15	20-30 s	Poids sur les talons. Niveau + : squat sumo haltère.
Hip thrust au sol (épaules sur canapé)	15-20	20-30 s	Serrez fort les fessiers 2 s en haut. Niveau + : une jambe.
Fentes arrières	10 / jambe	20-30 s	Genou arrière vers le sol. Niveau + : haltères en main.
Pont ischio (talons surélevés)	12-15	20-30 s	Talons sur une chaise, montez les hanches.
Abduction hanche allongée	15 / côté	20-30 s	Mouvement lent, sans élan. Niveau + : mini-bande.
Gainage planche	30-45 s	90 s fin de tour	Alignée tête-talons, respirez.

Séance 2 — Haut du corps & posture

~35 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Pompes (mur → genoux → complètes)	8-12	20-30 s	La progression mur/genoux/sol est LA méthode : montez d'un cran quand vous atteignez 12.
Rowing haltères penchée	12-15	20-30 s	Dos plat, tirez les coudes vers les hanches.
Développé épaules haltères	10-12	20-30 s	Debout, gainée, sans cambrer.
Superman au sol	12-15	20-30 s	Décollez bras et jambes 2 s : le dos aussi se tonifie.
Curl biceps + extension triceps	12 + 12	20-30 s	Enchaînés avec les mêmes haltères.
Gainage latéral	20-30 s / côté	90 s fin de tour	Hanches hautes, corps aligné.

Séance 3 — Full body & cardio doux

~35 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat + développé (thruster léger)	12	20-30 s	Un squat, puis poussez les haltères au-dessus de la tête.
Fentes latérales	8 / côté	20-30 s	Hanches en arrière, genou dans l'axe.
Pompes prise serrée (genoux ok)	8-10	20-30 s	Coudes le long du corps : triceps et poitrine.
Mountain climbers	30 s	20-30 s	Rythme régulier, hanches basses. Version douce : marchés.
Hip thrust tempo 3-1-3	10-12	20-30 s	3 s montée, 1 s pause, 3 s descente : brûlure garantie.
Marche rapide ou danse	10 min	—	En fin de séance : cardio plaisir, intensité modérée.

Semaines 7-8 : le finisher

Ajoutez en fin de séance 1 et 3 : 40 s de squats + 40 s de hip thrust + 40 s de jumping jacks (ou marche rapide), × 2 tours. 4 minutes qui font la différence.

Le volet alimentaire « tonification »

Pour révéler les muscles que vous construisez : un déficit léger de 200 à 300 kcal si vous souhaitez vous affiner, ou le maintien si votre poids vous convient. Protéines : 1,6 à 2 g par kilo — c'est le point faible de 90 % des alimentations féminines, et la raison n°1 des « je ne vois pas de résultats ».

Concrètement : une source de protéines à CHAQUE repas (œufs, fromage blanc, poulet, poisson, tofu, lentilles), des légumes en abondance, des féculents complets selon votre faim, et de l'eau plutôt que des boissons sucrées. Rien d'interdit : un carré de chocolat prévu vaut mieux qu'une tablette craquée.

Moment	Exemple simple (journée à ~1 800 kcal)
Petit-déjeuner	2 œufs + 1 tranche de pain complet + 1 fruit (ou fromage blanc + flocons + fruits rouges)
Déjeuner	120 g de poulet ou poisson, légumes à volonté, 100 g de riz/quinoa cuit, 1 c. à c. d'huile d'olive
Collation	1 yaourt grec + 10 amandes (ou 1 œuf dur + 1 fruit)
Dîner	Omelette 2-3 œufs aux légumes + salade, ou poisson blanc + patate douce

Calculez vos chiffres exacts

Métabolisme de base, besoins caloriques, IMC, poids idéal : tous nos calculateurs gratuits sont sur fit-wave.com/category/outils-et-calculateurs/ — 2 minutes pour personnaliser ce programme à vos mensurations.

Votre carnet de suivi sur 8 semaines

Imprimez cette page (ou recopiez le tableau dans votre téléphone). Ce qui se mesure s'améliore : notez chaque séance, même imparfaite. La régularité bat l'intensité, toujours.

Semaine	Séances faites (ex. 3/3)	Charge ou réps clés	Poids corporel	Forme /10
S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				

Les questions que tout le monde se pose

Vais-je devenir « trop musclée » ?

Non — prendre un muscle visible demande des années d'entraînement lourd et un surplus calorique. Ce programme vous rendra ferme et dessinée, c'est physiologiquement tout ce qui peut arriver ici.

Je n'ai aucun matériel, même pas d'haltères.

Deux bouteilles d'eau de 1,5 L remplacent les haltères pour démarrer ; un sac à dos chargé de livres fait office de lest pour les squats et hip thrusts.

Quand verrai-je des résultats ?

Sensations dès 2 semaines, posture et fermeté vers 4 semaines, différence visible sur photos entre 6 et 8 semaines si le volet alimentaire suit. Prenez une photo avant/après : le miroir quotidien ment.

Puis-je ajouter du cardio ?

Oui : 1 à 2 marches rapides de 30 minutes ou sorties vélo les jours off accélèrent la perte de gras sans nuire à la récupération.

Envie d'aller plus loin ?

Ce programme est volontairement généraliste. Pour un plan 100 %% adapté à votre emploi du temps, votre matériel et vos objectifs, découvrez le **programme personnalisé FitWave** sur fit-wave.com — et retrouvez des dizaines de guides gratuits sur le blog.