

MoveKind

Exercices Pectoraux Sans Matériel

8 mouvements · Programme 4 semaines

Programme gratuit · movekind.io



Exercices



Pompes classiques

Milieu des pectoraux · Mains largeur d'épaules



Pompes larges

Partie externe des pectoraux



Pompes serrées (diamond)

Partie interne + triceps



Pompes déclinées

Haut des pectoraux (pieds surélevés)



Pompes inclinées

Version débutant (mains sur table)



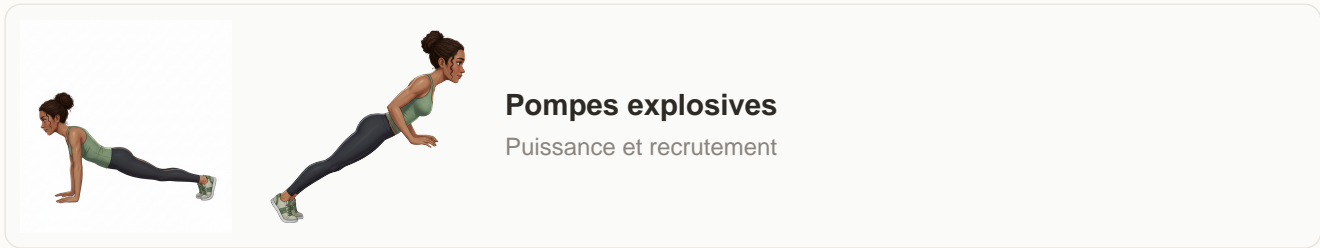
Dips sur chaise

Bas des pectoraux



Pompes archer

Travail unilatéral intense



Progression

Semaine 1	3 séries x 8 reps (inclinées ou classiques)
Semaine 2	3 séries x 10 reps, ajouter pompes larges
Semaine 3	4 séries x 10 reps, intégrer pompes serrées
Semaine 4	4 séries x 12 reps, tester déclinées ou dips

Conseils

- ✓ Augmente le volume progressivement, pas la difficulté
- ✓ Ajoute des reps avant de passer à une variante plus dure

Erreurs à éviter

- ✗ Dos cambré → contracte abdos et fessiers
- ✗ Amplitude incomplète → descends coudes à 90° minimum
- ✗ Coudes trop écartés → angle 45° par rapport au buste

MoveKind

Envie d'aller plus loin ?

MoveKind génère des séances adaptées à ton niveau,
ta fatigue et tes objectifs. Pas besoin de planifier.

- ✓ Séances personnalisées par l'IA
- ✓ 120+ exercices au poids du corps
 - ✓ Progression automatique
 - ✓ Coach vocal intégré
- ✓ 100% gratuit pour commencer

Télécharger sur l'App Store

movekind.io