



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

# Femmes — Full Body Tonification

Une base généraliste, sans logique de restriction calorique associée : l'objectif est le renforcement musculaire global.

Voir ce programme en ligne → [forceaddictacademy.com/programmes/femmes-full-body-tonification](https://forceaddictacademy.com/programmes/femmes-full-body-tonification)

|                                                                   |                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| OBJECTIF<br>Tonification générale                                 | NIVEAU<br>Débutant                                              |
| DURÉE DU PROGRAMME<br>Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines | JOURS/SEMAINE<br>3 séances/semaine                              |
| TEMPS PAR SÉANCE<br>45–55 min                                     | ÉQUIPEMENT<br>Haltères, Banc, Barre, Kettlebell, Poids du corps |
| AUTEUR<br>Force Addict Academy                                    |                                                                 |

1

## Séance type (à répéter 3x/semaine)

| Exercice                                  | Séries | Répétitions | Repos |
|-------------------------------------------|--------|-------------|-------|
| <a href="#">Squat gobelet</a>             | 3      | 12–15       | 60 s  |
| DOS                                       |        |             |       |
| <a href="#">Rowing haltère unilatéral</a> | 3      | 12–15       | 60 s  |
| PECTORAUX                                 |        |             |       |
| <a href="#">Développé couché haltères</a> | 3      | 10–12       | 75 s  |
| JAMBES                                    |        |             |       |
| <a href="#">Hip thrust</a>                | 3      | 12–15       | 60 s  |
| ABDOMINAUX & CORE                         |        |             |       |
| <a href="#">Gainage (planche)</a>         | 3      | 30–45 s     | 45 s  |

### PROGRESSION

Augmentez d'abord les répétitions jusqu'au haut de la fourchette, puis ajoutez de la charge par petits paliers.

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.