



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Force — 5x5

Les séances A et B alternent au fil de la semaine (par exemple A, B, A puis B, A, B la semaine suivante). Le volume est faible mais l'intensité relative est élevée.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.com/programmes/force-5x5

OBJECTIF Force	NIVEAU Intermédiaire
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 3 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 45–55 min	ÉQUIPEMENT Barre, Rack, Banc
AUTEUR Force Addict Academy	

1

Séance A

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat	5	5	2–3 min
PECTORAUX			
Développé couché	5	5	2–3 min
DOS			
Rowing barre buste penché	5	5	2–3 min

2

Séance B

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat	5	5	2–3 min
ÉPAULES			
Développé militaire barre	5	5	2–3 min
DOS			
Soulevé de terre conventionnel	1	5	3 min

PROGRESSION

Ajoutez une petite charge (1,25 à 2,5 kg par côté) à chaque séance tant que les 5x5 passent avec une technique propre ; en cas d'échec répété, revenez à une charge maîtrisée.

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.