



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Full Body — Débutant

Idéal pour démarrer : la même séance revient 3 fois par semaine (par exemple lundi, mercredi, vendredi), avec au moins un jour de repos entre deux séances. Les charges se choisissent pour que les dernières répétitions de chaque série restent difficiles mais techniquement propres.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.com/programmes/full-body-debutant

OBJECTIF Prise en main générale	NIVEAU Débutant
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 3 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 55–65 min	ÉQUIPEMENT Barre, Poids du corps, Haltères, Banc, Rack
AUTEUR Force Addict Academy	

1

Séance type (à répéter 3x/semaine)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat (ou goblet squat)	3	8–12	90 s
PECTORAUX			
Développé couché (ou pompes)	3	8–12	90 s
DOS			
Rowing buste penché (ou élastique)	3	8–12	90 s
JAMBES			
Fente avant	2	10–12 / jambe	60 s
ÉPAULES			
Développé militaire (ou élévations latérales)	3	10–15	60 s
ABDOMINAUX & CORE			
Gainage (planche)	3	30–45 s	45 s

PROGRESSION

Quand vous atteignez le haut de la fourchette de répétitions sur toutes les séries d'un exercice, augmentez légèrement la charge (2,5 à 5 %) à la séance suivante.

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.