



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION



ANATOMIE



PROGRAMMES



EXERCICES



DIÉTÉTIQUE



BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Full Body Express — 30 minutes

Le format superset (deux exercices enchaînés sans repos) permet de conserver l'essentiel du travail malgré un temps réduit.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.fr/programmes/full-body-express-30-min

OBJECTIF Séance courte et efficace	NIVEAU Débutant
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 3 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 40–45 min	ÉQUIPEMENT Haltères, Banc, Kettlebell, Poids du corps
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Séance express (en superset)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat gobelet	3	10–12	0 s (superset)
DOS			
Rowing haltère unilatéral	3	10–12	60 s
PECTORAUX			
Développé couché haltères	3	10–12	0 s (superset)
JAMBES			
Fente avant	3	10–12 / jambe	60 s

* Enchaînez chaque paire d'exercices sans repos entre les deux, puis reposez-vous avant la paire suivante.

PROGRESSION

Le format court repose sur la densité (peu de temps perdu) plutôt que sur un volume élevé ; augmentez la charge progressivement comme sur un programme classique.

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.