



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Full Body — Maison avec haltères

Une simple paire d'haltères ajustables suffit à couvrir l'essentiel des mouvements. La séance se répète 3 fois par semaine.

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

OBJECTIF Prise en main à la maison	NIVEAU Débutant
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 3 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 45–55 min	ÉQUIPEMENT Haltères, Banc, Kettlebell
AUTEUR Force Addict Academy	

1

Séance type (à répéter 3x/semaine)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
<u>Développé couché haltères (ou au sol)</u>	3	8–12	90 s
DOS			
<u>Rowing haltère unilatéral</u>	3	10–12	90 s
JAMBES			
<u>Squat gobelet</u>	3	10–15	90 s
ÉPAULES			
<u>Développé militaire haltères</u>	3	10–12	60 s
BRAS			
<u>Curl biceps haltères alterné</u>	2	10–15	45 s

PROGRESSION

Augmentez la charge par petits paliers dès que vous atteignez le haut de la fourchette de répétitions sur toutes les séries d'un exercice.

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.