



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION


ANATOMIE


PROGRAMMES


EXERCICES


DIÉTÉTIQUE


BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Full Body — Maison sans matériel

Aucun matériel n'est nécessaire : le poids du corps suffit pour progresser au début. La séance se répète 3 fois par semaine avec au moins un jour de repos entre deux passages.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.fr/programmes/full-body-maison-sans-materiel

OBJECTIF Remise en forme 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 Poids du corps, Haltères, Kettlebell
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Séance type (à répéter 3x/semaine)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes standard	3	8–15	60 s
JAMBES			
Squat gobelet (sans charge)	3	15–20	60 s
Fente avant	3	10–12 / jambe	60 s
ABDOMINAUX & CORE			
Gainage (planche)	3	30–45 s	45 s
JAMBES			
Pont fessier	3	15–20	45 s

PROGRESSION

Quand 20 répétitions deviennent faciles sur un exercice, ralentissez le tempo ou passez à une variante plus difficile (pompes surélevées, fente arrière) plutôt que d'ajouter uniquement des répétitions.

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.