



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Haltères uniquement — Full Body

Pensé pour une salle réduite ou une pratique à domicile : chaque mouvement de la séance type a une version aux haltères.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.fr/programmes/halteres-uniquement-full-body

OBJECTIF Full body avec haltères seuls	NIVEAU Intermédiaire
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 3 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 60–70 min	ÉQUIPEMENT Haltères, Banc, Barre, Kettlebell
AUTEUR Force Addict Academy	

1

Séance type (à répéter 3x/semaine)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat gobelet	4	10–12	90 s
PECTORAUX			
Développé couché haltères	4	8–12	90 s
DOS			
Rowing haltère unilatéral	4	10–12	90 s
ÉPAULES			
Développé militaire haltères	3	10–12	75 s
JAMBES			
Soulevé de terre roumain (haltères)	3	10–12	90 s

PROGRESSION

Sans barre, la progression passe surtout par des haltères plus lourds ou un tempo plus lent ; des haltères réglables aident à progresser par petits paliers.

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.