



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Perte de gras — Circuit Full Body

Les exercices s’enchaînent avec un repos court entre eux, et un repos plus long entre chaque tour complet.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.fr/programmes/perde-de-gras-circuit-full-body

OBJECTIF Perte de gras	NIVEAU Débutant
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 3–4 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 45–55 min	ÉQUIPEMENT Haltères, Poids du corps, Kettlebell, Poulie
AUTEUR Force Addict Academy	

1

Circuit (3 tours)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat gobelet	3	12–15	20–30 s
DOS			
Rowing à la poulie basse	3	12–15	20–30 s
JAMBES			
Fente marchée	3	10–12 / jambe	20–30 s
ÉPAULES			
Développé militaire haltères	3	12–15	20–30 s
ABDOMINAUX & CORE			
Mountain climber	3	30–40 s	20–30 s

* Enchaînez les exercices avec 20 à 30 s de repos entre chacun, puis reposez-vous 2 minutes avant de répéter le circuit.

PROGRESSION

Réduisez progressivement le temps de repos entre les exercices avant d’augmenter la charge : l’objectif de ce format est d’abord la densité d’entraînement.

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.