



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

ANATOMIE

PROGRAMMES

EXERCICES

DIÉTÉTIQUE

BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Perte de gras — HIIT + Renforcement

Le renforcement musculaire préserve la masse maigre pendant la perte de gras ; les intervalles augmentent la dépense énergétique sans nécessiter un volume d'entraînement excessif.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.fr/programmes/perde-de-gras-hiit-renfo

OBJECTIF Perte de gras	NIVEAU Intermédiaire
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 4 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 40–50 min	ÉQUIPEMENT Barre, Poids du corps, Banc, Rack
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Jour Renforcement

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat (ou goblet squat)	4	10–12	75 s
PECTORAUX			
Développé couché (ou pompes)	3	10–12	75 s
DOS			
Rowing buste penché	3	10–12	75 s
ABDOMINAUX & CORE			
Gainage (planche)	3	30–45 s	45 s

2 Jour Cardio & intervalles

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Mountain climber	6	30 s	90 s
Squat sauté (ou fente sautée)	6	30 s	90 s

* 20 à 25 minutes d'intervalles, par exemple 30 secondes d'effort intense pour 90 secondes de récupération active.

PROGRESSION

Priorisez la régularité et la qualité d'exécution sur ce format ; augmentez d'abord la durée d'effort avant d'augmenter l'intensité.

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.