



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Powerlifting — Force pure

Peu de répétitions, charges élevées : ce format demande un échauffement progressif soigné avant les séries de travail.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.com/programmes/powerlifting-force-pure

OBJECTIF Force pure	NIVEAU Avancé
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 3–4 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 40–50 min	ÉQUIPEMENT Barre, Banc, Haltères, Rack, Barre de traction
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Jour Squat & Développé

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat back	5	3–5	3 min
PECTORAUX			
Développé couché	5	3–5	3 min
JAMBES			
Squat bulgare	3	8–10 / jambe	90 s

2 Jour Soulevé de terre & Militaire

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Soulevé de terre conventionnel	4	3–5	3–4 min
ÉPAULES			
Développé militaire barre	4	5–8	2 min
DOS			
Tractions (ou tirage vertical)	3	6–10	90 s

PROGRESSION

À bas volume de répétitions, la technique et l'échauffement progressif comptent autant que la charge : n'augmentez le poids que si les répétitions ciblées restent propres.

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.