



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Préparation athlétique

Deux séances par semaine, orientées force à répétitions basses, pensées comme complément à un entraînement sportif déjà existant.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.com/programmes/preparation-athletique

OBJECTIF Préparation physique pour le sport	NIVEAU Intermédiaire
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 4 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 45–55 min	ÉQUIPEMENT Haltères, Barre, Banc, Machines guidées, Rack
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Jour Force & puissance — bas du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat back	4	4–6	2–3 min
Soulevé de terre roumain	3	6–8	2 min
Squat bulgare	3	6–8 / jambe	90 s
Mollets debout	3	10–12	60 s

2 Jour Force & puissance — haut du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé couché	4	4–6	2–3 min
DOS			
Tractions (pull-up)	4	6–8	2 min
ÉPAULES			
Développé militaire haltères	3	8–10	90 s
ABDOMINAUX & CORE			
Gainage (planche)	3	30–45 s	45 s

PROGRESSION

Ce type de préparation se combine avec le travail technique du sport pratiqué ; adaptez le volume selon la charge d'entraînement sportif déjà présente.

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.