



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION


ANATOMIE


PROGRAMMES


EXERCICES


DIÉTÉTIQUE


BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Reprise — Débutant total

Deux séances par semaine suffisent pour retrouver des repères de mouvement en toute sécurité avant d'envisager un programme plus complet.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.fr/programmes/reprise-debutant-total

OBJECTIF Reprise en douceur	NIVEAU Débutant
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 2 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 40–45 min	ÉQUIPEMENT Poids du corps, Haltères, Kettlebell, Poulie, Banc
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Séance type (à répéter 2x/semaine)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
<u>Squat gobelet (charge légère)</u>	2	10–12	90 s
DOS			
<u>Rowing à la poulie basse (charge légère)</u>	2	10–12	90 s
PECTORAUX			
<u>Pompes surélevées</u>	2	8–12	90 s
ABDOMINAUX & CORE			
<u>Gainage (planche, sur les genoux si besoin)</u>	2	15–20 s	60 s

PROGRESSION

L'objectif des premières semaines est de retrouver des repères de mouvement, pas de charger lourd ; augmentez le volume avant la charge — et demandez un avis médical avant de reprendre après une longue pause ou en cas de pathologie.

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.