



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Upper / Lower — Intermédiaire

Structure classique à 4 séances : Haut, Bas, repos, Haut, Bas, puis 2 jours de repos. Chaque zone est ainsi travaillée deux fois par semaine, un bon compromis entre fréquence et récupération pour un pratiquant intermédiaire.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.com/programmes/upper-lower-intermediaire

OBJECTIF Force et volume équilibrés	NIVEAU Intermédiaire
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 4 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 60–70 min	ÉQUIPEMENT Barre, Haltères, Poulie, Poids du corps, Machines guidées
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Haut du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé couché	4	6–10	2 min
DOS			
Rowing buste penché	4	8–12	90 s
ÉPAULES			
Développé militaire	3	8–12	90 s
DOS			
Tirage vertical	3	10–12	90 s
BRAS			
Curl biceps	2	10–15	60 s
Extension triceps à la poulie	2	10–15	60 s

2 Bas du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat	4	6–10	2 min
Soulevé de terre roumain	3	8–10	90 s
Fente avant	3	10–12 / jambe	60 s
Extension mollets debout	3	12–15	60 s
ABDOMINAUX & CORE			
Gainage (planche)	3	30–45 s	45 s

PROGRESSION

Priorisez la progression sur les mouvements composés (développé couché, squat, soulevé de terre roumain) : ce sont eux qui portent l’essentiel de l’adaptation en force.

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.