



Programme

Full body 3 fois par semaine

Deux séances A et B en alternance, trois jours d'entraînement par semaine

Chaque groupe musculaire est travaillé trois fois par semaine, avec quelques exercices de base faciles à progresser. Pratique pour débiter, reprendre et quand le temps manque. Une séance dure environ 60 à 75 minutes.

Semaine type

Lun Séance A	Mar Repos	Mer Séance B	Jeu Repos	Ven Séance A	Sam Repos	Dim Repos
------------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------------	---------------------	---------------------

La semaine suivante, commence par B (B, A, B), puis de nouveau A, B, A. Au moins un jour de repos entre deux séances.

Comment fonctionne le programme

Progression : double progression

1. Commence avec une charge qui te permet d'atteindre le bas de la fourchette de répétitions sur toutes les séries, avec l'objectif de RIR.
2. Ajoute des répétitions d'une séance à l'autre jusqu'à atteindre le haut de la fourchette sur toutes les séries.
3. Augmente ensuite la charge du plus petit palier utile (barre en général 2,5 kg, haltères et machines le palier suivant) et repars du bas de la fourchette.

RIR : répétitions en réserve

RIR 2 signifie : en fin de série, tu pourrais encore faire deux répétitions propres. Exercices de base à RIR 1 à 3, exercices d'isolation plus près de l'échec (RIR 0 à 1).

Repos

Exercices de base 2 à 3 minutes, exercices d'isolation 1 à 2 minutes.

Quand ça stagne

Si les performances baissent sur deux à trois séances, prévois une semaine plus légère : moitié moins de séries, RIR 3 à 4. Vérifie aussi le sommeil et les calories.

Échauffement

- 5 à 10 minutes tranquilles sur vélo, tapis ou rameur.
- Avant le premier exercice de base, 2 à 4 séries d'échauffement à charge croissante, par exemple barre à vide x 10, puis environ 50 % x 5, 70 % x 3 et 85 % x 1 de la charge de travail.
- Autres exercices : une série légère suffit en général.

Informations générales, pas un avis médical. En cas de maladie, de douleurs ou de grossesse, demande d'abord l'avis d'un médecin.

Séance A

Exercice	Séries x rép.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Squat	3 x 6-8	2						
Développé couché	3 x 6-8	2						
Rowing barre	3 x 8-10	2						
Soulevé de terre roumain	2 x 8-10	2						
Élévations latérales	2 x 12-15	1						
Mollets debout	2 x 10-15	1						

Séance B

Exercice	Séries x rép.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Soulevé de terre	2 x 5-6	2-3						
Développé militaire debout	3 x 6-8	2						
Tractions (ou tirage vertical)	3 x 6-10	2						
Presse à cuisses	3 x 10-12	2						
Développé incliné aux haltères	2 x 8-12	2						
Curl biceps	2 x 10-15	1						
Extension triceps à la poulie	2 x 10-15	1						

Dans les colonnes des semaines, note charge x répétitions, par exemple 60 x 8.