

Programme FULL BODY 3 x SEMAINE :

Ce programme te permet dans un premier temps de te familiariser avec les exercices (postures, respiration) et d'avoir un bon ressenti. Le but sur chaque répétition est de ressentir le muscle. Il faut privilégier un travail lent en contraction volontaire, le but n'est pas de soulever la charge mais de contracter le muscle. Veille toujours à l'exécution et au ressenti, pas à la charge ! Si l'exercice devient trop difficile, bascule sur le niveau inférieur. La première semaine te servira de test afin de trouver ton niveau d'exercice.

	Nom des exercices	Série + répétition	Repos
LUNDI :			
	Exercice 1 : Squat	3 x 12	1 à 2'
	Exercice 2 : Box squat	3 x 10 + 10	1'
	Exercice 3 : Pompes	3 x 10 - 12	1 à 2'
	Exercice 4 : Rowing élastique	3 x 10 - 12	1 à 2'
	Exercice 5 : Développé militaire	3 x 10 - 12	1 à 2'
	Exercice 6 : Planche	3 x 1'	1'
MERCREDI :			
	Exercice 1 : Soulevé de terre	3 x 10 - 12	1 à 2'
	Exercice 2 : fentes grand pas	3 x 15 + 15	1'
	Exercice 3 : Développé couché élastique		
	BISETS	3 x 12 + 12	1 à 2'
	Ecartés couchés élastique		
	Exercice 4 : Tractions aidées	3 x 10 - 12	1 à 2'
	Exercice 5 : Elévations frontales	3 x 12- 15	1 à 2'
	Exercice 6 : Relevés de jambes	3 x 15	1'
VENREDI :			
	Exercice 1 : Squat bulgare	3 x 10 + 10	1'
	Exercice 2 : Relevé de bassin	3 x 15 - 20	1'
	Exercice 3 : Dips entre 2 bancs	3 x max	1 à 2'
	Exercice 4 : Curl biceps		
	SUPERSET	3 x 12 + 12	1'
	Exercice 5 : Extension triceps nuque		
	Exercice 6 : planche dorsale	3 x 1'	1'
	Exercice 7 : Crunch	3 x 15	1'

! Clique sur les images pour accéder aux vidéos de démonstration !

! Retrouve nous également sur Facebook en cliquant sur notre logo !

