

## **“FULL BODY”:**

**Un programme parfaitement construit pour bien débuter les hostilités.**

Ce programme vous permet de travailler chaque muscle de votre corps.

Il est préférable d'espacer les séances avec 1 jour de repos.

### **Comment choisir sa charge ?**

Choisissez le poids de chaque exercice de manière à pouvoir effectuer toutes les répétitions convenablement jusqu'à la fin. Dans l'idéal, la charge choisie pour une série de 12 répétitions doit vous permettre d'effectuer les 12 répétitions, si vous pouvez faire 14 répétitions il vous faudra alors augmenter la charge et inversement si vous ne pouvez faire que 10 répétitions il vous faut diminuer la charge.

Pensez à noter vos charges utilisées sur chaque exos de façon à pouvoir mesurer votre marge de progression.


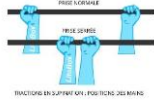



### **1.Echauffement :**







- ✓ 5 MIN de rameur a basse intensité
  
- ✓ PENSEZ À FAIRE QUELQUES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES SUR VOS ARTICULATIONS ÉPAULES COUDES GENOUX ECT..
  
- *Lexique : PDC = poids de corps.*



# CORPS DE SÉANCE:

Durée 1H30.

Exercices	Série	Répétition	Temps de repos	Démo
<b>Fentes en déplacement (aux haltères)</b>	4'	10 chaque jambes	60" à 90"	
<b>Tractions supination</b>	4	MAX PDC°	60" à 90	
<b>Développé couché haltères</b>	4'	12	60" à 90	
<b>SDT jambes tendues</b>	3	12 à 15	60" à 90	
<b>Développé militaire Smith machine</b>	3	12 à 15	45" à 60	

Rowing machine	3	12 à 15	60" à 90 R	
<b>Triset :</b> <b>Curl biceps +</b> <b>Extension triceps</b> <b>Poulie haute +</b> <b>Extension</b> <b>mollets</b>	3	3x12 à 15 reps	45 à 60" R    	    



## L'essentiel à savoir avant de commencer:

### QU'EST CE QU'UN FULL BODY ??

-L'entraînement en full body travaille la totalité du corps en une séance et ce 2 ou 3 fois par semaine

Les avantages du full-body sont nombreux :

- *Moins de temps en salle de musculation.*
- *Moins de risques de surentraînement.*
- *Meilleure fréquence d'entraînement pour les groupes musculaires.*
- *Augmentation de la dépense d'énergie pendant et après l'entraînement.*
- *Stimulation plus forte des hormones anaboliques.*
- *Facilement adaptable pour différents buts que ce soit la force, la taille des muscles (hypertrophie), l'endurance ou la combinaison des trois.*
- *Bénéfiques cardio-vasculaires.*
- *Adapté à tous les âges et les niveaux, du débutant aux athlètes entraînés.*

Voici quelques conseils utiles avant d'attaquer ou de modifier votre programme full-body:

- Vous devez faire un seul exercice par groupe musculaire.*
- Alterner les exercices d'une séance à l'autre, par exemple le lundi du développé couché et le mercredi des dips.*
- Pas plus de 3 ou 4 séries effectives par exercice. Ce qui compte, c'est l'intensité, pas de faire du chiffre. Une ou deux séries légères d'échauffement sont possibles.*
- Faites des exercices composés basiques avec les barres et les haltères, et évitez les machines sur le long terme.*
- Pour la récupération, laissez au moins 48 heures de repos entre 2 entraînements full body.*
- Alimentez-vous correctement et suffisamment ! Les routines full-body sont intenses et demandent pas mal d'énergie. Ne venez pas l'estomac vide et les mains dans les poches...*
- Concernant les charges, augmentez les une fois que vous avez effectué avec succès le nombre de séries et répétitions convenu d'avance.*

Bon entraînement votre coach Maxime.

Séance préparée par votre coach Maxime Lansoy

