



FULL BODY (corps complet)



Note : Les exercices peuvent être changés il faut juste conserver l'ordre, les séries et les reps.



60 minutes : 1 ou 3 fois par semaine

10 minutes de cardio pour démarrer

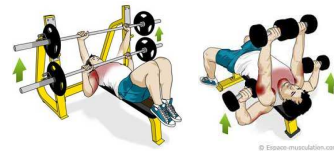
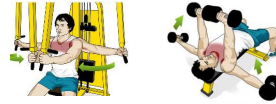
Repos entre les séries : 30 secondes (maxi)

Entraînement des **pectoraux**

-Pec dec ou écarté couché : **2 séries de 20 à 25 reps**

+

-Développé couché barre ou haltères : **2 séries de 15 reps**



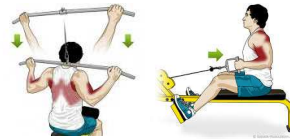
Entraînement des **triceps**

-Poulie haute ou barre au front : **3 séries de 20 à 30 reps**



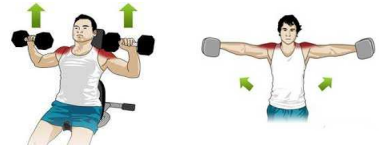
Entraînement du **dos**

-Tirage nuque ou bas : **3 séries de 15 à 20 reps**



Entraînement des **épaules**

-Développé haltères ou élévations : **3 séries 12 à 15 reps**



Entraînement des **biceps**

-Curl barre Z au banc ou machine : **3 séries 15 à 20 reps**



Entraînement des **jambes**

- Presse à cuisses ou echios: **4 séries de 20 reps**



Entraînement des **abdominaux**

- Crunch ou machine : **3 séries de 30 reps**



Note : Un entraînement Full body doit être très cardio si vous êtes frais en fin de programme augmentez les charges.