Programme full body débutant, 3 séances par semaine

8 semaines, deux séances types en alternance (semaine 1 : A-B-A, semaine 2 : B-A-B…). Un jour de repos entre deux séances.

Les règles

- 5 exercices par séance, 2 à 3 séries de 8 à 12 répétitions, repos de 90 à 120 secondes.
- RIR 2 à 3 : arrêtez chaque série en gardant 2 à 3 répétitions en réserve.
- Échauffement de 8 à 10 minutes : cardio léger, mobilité hanches et épaules, une à deux séries légères du premier exercice.
- Charges de départ : une charge avec laquelle vous pourriez faire 14 à 15 répétitions, et faites-en 10.
- Notez après chaque série la charge, les répétitions et le RIR.

Séance A

Exercice	Séries × répétitions	RIR cible	Repos	Consigne clé
Squat gobelet ou squat barre	3 × 8-12	2-3	2 min	Pieds largeur d'épaules, genoux dans l'axe des pieds, descendez en gardant le dos neutre.
Développé couché haltères	3 × 8-12	2-3	2 min	Coudes à environ 45° du buste, omoplates serrées contre le banc.
Tirage horizontal (rowing) haltère ou poulie	3 × 8-12	2-3	90 s	Tirez le coude vers la hanche sans balancer le buste.
Fentes	2 × 8-10 par jambe	2-3	90 s	Buste droit, genou avant au-dessus du pied, poussez dans le talon avant.
Planche	2 × 20-40 s	2-3	60 s	Bassin aligné avec les épaules et les talons, fessiers serrés.

Séance B

Exercice	Séries × répétitions	RIR cible	Repos	Consigne clé
Soulevé de terre roumain	3 × 8-12	2-3	2 min	Reculez les hanches, jambes presque tendues, barre ou haltères le long des cuisses, dos plat.
Développé épaules haltères	3 × 8-12	2-3	2 min	Côtes basses, ne creusez pas le dos, poussez les haltères au-dessus de la tête.
Traction assistée ou tirage vertical	3 × 8-12	2-3	2 min	Descendez les coudes vers les côtes, sans vous aider de l'élan.
Hip thrust	3 × 10-12	2-3	90 s	Menton rentré, poussez avec les talons et terminez en serrant les fessiers.
Face pull	2 × 12-15	2-3	60 s	Tirez la corde vers le visage en écartant les mains, coudes hauts.

Progression sur 8 semaines

Semaines	Objectif	Séries par exercice	RIR
1-2	Apprentissage des gestes, charges légères	2 par exercice	3
3-4	Ajout d'une série sur les exercices principaux	3 aux exercices à 3 séries, 2 aux autres	2-3
5-6	Montée des charges par double progression	Comme semaines 3-4	2
7	Charges maintenues ou en légère hausse	Comme semaines 3-4	1-2
8	Décharge : charges des semaines 5-6, une série en moins	2 par exercice	3

> **Double progression :** même charge tant que les 12 répétitions ne sont pas atteintes sur toutes les séries ; ensuite +2,5 à 5 % de charge et retour vers 8 répétitions. Sans palier assez fin, ajoutez une répétition par série.

Version maison (haltères et élastiques)

Exercice en salle	Équivalent à la maison
Squat barre	Squat gobelet avec un haltère, ou squat tenu à deux mains avec un sac chargé
Développé couché haltères	Développé au sol avec haltères, ou pompes (sur les genoux ou mains surélevées au début)
Rowing à la poulie	Rowing un bras haltère, appui sur une chaise, ou rowing avec élastique
Soulevé de terre roumain	Soulevé de terre roumain avec haltères
Développé épaules haltères	Même exercice, ou développé avec élastique sous les pieds
Tirage vertical, traction assistée	Tirage à l'élastique fixé en hauteur sur une porte, à genoux ou debout
Hip thrust à la barre	Hip thrust avec un haltère posé sur les hanches, haut du dos sur un canapé
Face pull à la poulie	Face pull à l'élastique fixé à hauteur du visage

Carnet des 8 semaines

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Notes (charges, RIR, sommeil)
1	A	B	A	
2	B	A	B	
3	A	B	A	
4	B	A	B	
5	A	B	A	
6	B	A	B	
7	A	B	A	
8	B	A	B	

Programme générique pour adulte en bonne santé, extrait de l'article « Programme full body 3 fois par semaine pour débuter » publié sur coachemy.fr/blog. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin ni le suivi d'un coach diplômé.