

PROGRAMME FULLBODY

8 SEMAINES

SHAPE



TIME

@flora_fitmind

INTRODUCTION

Concilier études, travail et sport, c'est un vrai défi. Après une longue journée, la salle de sport devient vite la dernière priorité : tu es fatiguée, tu veux juste rentrer chez toi.

Je le sais car j'ai vécu la même chose. Trois ans à jongler entre alternance, cours et entraînements... J'étais épuisée, je ne progressais pas, et parfois au bord du burn-out.

Puis j'ai trouvé une méthode simple : des séances courtes mais efficaces, pensées pour un emploi du temps chargé. Une approche qui m'a permise de rester régulière et d'obtenir enfin des résultats.

C'est exactement ce que tu vas retrouver dans ce programme de 8 semaines :

- Un plan clair détaillé pour guider tes séances
- Des séances full body efficaces sans y passer des heures.
- Une méthode adaptée à ton rythme de vie.

Parce que tu n'as pas besoin de plus de temps, tu as besoin de la bonne stratégie et d'un bon mindset

CONSIGNES

Ce programme est complet et adapté aussi bien aux personnes qui n'ont jamais fait de sport qu'aux personnes intermédiaires. Pense à augmenter la charge au fur et à mesure que tu progresses. C'est la clé pour voir les résultats.

Ne reste pas dans ta zone de confort, au début c'est normal de mettre des charges pas très lourdes pour apprendre le mouvement et mieux exécuter les exercices.

Soit patiente, et entraîne-toi même lorsque tu as l'impression de ne pas voir les résultats, n'abandonne pas. C'est normal, ça prendra un peu de temps.

En ce qui concerne la discipline, c'est quelque chose d'indispensable pour progresser, peu importe que tu sois motivé ou pas, pose-toi la question de savoir quel est **mon pourquoi?**

Pourquoi je veux être régulière au sport? , Pourquoi je veux améliorer mon style de vie ? etc...

STRATEGIE

Dans ce programme nous allons travailler de façon stratégique car le but ici sera de t'entraîner moins mais mieux et surtout être en forme et être régulière .

SHAPE TIME a été créé pour toi qui veut se tonifier, prendre confiance en soi et progresser efficacement, sans passer des heures à la salle.

En suivant ce programme, tu vas :

- Gagner en force et en énergie
- Améliorer ta silhouette et ta posture
- Suivre un plan clair et progressif, sans perdre de temps à chercher quoi faire
- Développer une discipline qui va bien au-delà du sport

Ton seul rôle : rester régulière. Le reste, je m'en occupe.

Rejoins la communauté en cliquant ici 

https://t.me/+2aXhG_H2EVc2MWE0



PLAN

Phase 1 (Semaines 1 à 3) » 3 séances par semaine

Phase 2 (Semaines 4 à 6) » 3 séances par semaine

Phase 3 (Semaines 7 à 8) » 4 séances par semaine

GUIDE

Suis le programme semaine après semaine, sans sauter d'étapes.

Chaque jour d'entraînement contient les exercices à faire.

Clique sur la photo pour accéder à la vidéo explicative.

Les tutos sont avec voix-off, pour t'aider à bien exécuter chaque mouvement.
(tu peux retrouver aussi tous les liens en fin de page.)

Écoute ton corps, adapte si besoin, mais reste régulière.

Notes : À la fin des séances fessiers, Jambes et haut du corps je t'invite à faire 15 min de cardio (escalier ,tapis de course) .

PHASE 1

Semaine 1 à 3



Phase 1

(Semaine 1-3)

JOURS	TYPE DE SEANCES
Lundi	Full Body
Mardi	Repos
Mercredi	Bas du corps Fessiers ,Quads.
Jeudi	Repos
Vendredi	Haut du corps
Samedi	Repos
Dimanche	Repos

Remarque : ces jours ne sont donnés qu'à titre d'exemple, vous pouvez faire les entraînements n'importe quel jour de votre choix.

SÉANCE 1

LIEN VIDÉO /ILLUSTRATION

EXERCICES

SERIES /RÉPÉTITIONS
/POIDS

Swing Kettlebell

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Tiens la kettlebell à deux mains tout en positionnant les pieds largeur d'épaules. Fléchis légèrement les genoux, bascule les hanches vers l'arrière et propulse la kettlebell vers l'avant avec la puissance des hanches. Garde le dos droit.

8 à 12 Kg



Gorilla row

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Place deux haltères au sol et prends-les en prise neutre, buste penché, dos droit. Tire un haltère fortement vers la hanche tout en gardant l'autre au sol. Alterne bras gauche et droit en gardant la sangle abdominale bien engagée.

8 à 12 Kg



Squat to Press

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Avec deux haltères aux épaules, descends en squat dos droit puis remonte en poussant sur les jambes et termine par une extension des bras au-dessus de la tête.

2 à 4 Kg

Remarque :Il est important de prendre le temps de pause entre chaque série .

SÉANCE 2

LIEN VIDÉO /ILLUSTRATION

EXERCICES

SÉRIES /RÉPÉTITIONS
/POIDS

Machine abducteurs (fessiers)

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Assieds-toi sur la machine et place tes jambes contre les coussins extérieurs. Puis Pousse vers l'extérieur en contrôlant le mouvement et reviens lentement pour bien activer les fessiers.

à partir de 20 Kg



Hip Thrust à la machine

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Place ton dos contre le dossier et tes pieds bien ancrés au sol. Pousse fort sur tes talons pour monter le bassin jusqu'à aligner hanches-épaules-genoux, puis redescends en contrôlant.

20kg puis surcharge



Leg Extension

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Assieds-toi sur la machine, les pieds sous les boudins comme dans la vidéo puis tends les jambes vers l'avant en contractant les quadriceps, puis redescends doucement sans lâcher la tension.

à partir de 15 Kg



Leg Press

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Place tes pieds largeur d'épaules sur la plateforme. Pousse la charge en tendant les jambes sans verrouiller complètement les genoux, puis descends en contrôlant jusqu'à former un angle à 90° aux genoux.

à partir de 20 kg

Remarque :Il est important de prendre le temps de pause entre chaque série .

SÉANCE 3

LIEN VIDÉO /ILLUSTRATION

EXERCICES

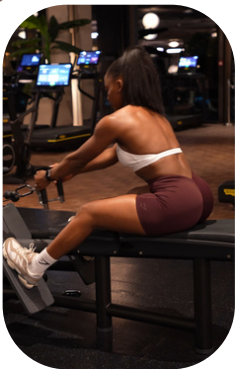
SÉRIES /RÉPÉTITIONS
/POIDS

Traction assistée

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Installe-toi sur la machine avec genoux sur le support comme démontré sur la video. Tire ton corps vers la barre en contractant le dos et les bras, puis descends en contrôlant le mouvement.

10 à 15 kg

**mets les poids lourd pour que ça soit facile*

Tirage horizontal

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Assieds-toi et saisis la poignée en prise neutre . Tire vers l'abdomen en gardant le dos droit et les coudes proches du corps, puis revenez lentement à la position initiale.

10 à 20 kg



Tirage vertical (lat pulldown)

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Assieds-toi sur la machine, saisis la barre en pronation, mains plus larges que les épaules. Tire la barre vers la poitrine en gardant le dos droit et les coudes vers le bas, puis remonte en contrôlant.

10 à 20 kg



Biceps curls

3 séries de (12,10,8) reps

Tiens toi debout avec des haltères dans les mains , Tes paumes doivent être vers l'avant. Fléchis les coudes pour monter les haltères vers les épaules sans balancer le buste, puis redescends doucement.

2 à 4 Kg

PHASE 2

Semaine 4 à 6



Phase 2

(Semaine 4 à 6)

JOURS	TYPE DE SEANCES
Lundi	FESSIERS
Mardi	<i>Repos</i>
Mercredi	HAUT DU CORPS
Jeudi	<i>Repos</i>
Vendredi	<i>Repos</i>
Samedi	FULLBODY
Dimanche	<i>Repos</i>

Remarque : ces jours ne sont donnés qu'à titre d'exemple, vous pouvez faire les entraînements n'importe quel jour de votre choix.

SÉANCE 1

LIEN VIDÉO / ILLUSTRATION

EXERCICES

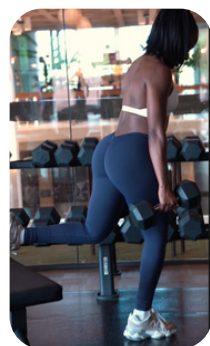
SÉRIES / RÉPÉTITIONS
/ POIDS

Romanian Deadlift (RDL)

4 séries de (12,10,8,8) reps

Tiens une barre devant les cuisses, positionne tes pieds largeur de hanches. Fléchis légèrement les genoux, pousse les hanches vers l'arrière et descends la charge jusqu'aux tibias, dos bien droit. Remonte en contractant fort les fessiers et en poussant les hanches vers l'avant.

10 kg de chaque côté >



Fentes bulgares

4 séries de (12,10,8,8) reps

Place un banc derrière toi pose un pied et avance l'autre pied assez loin pour être stable. Descends jusqu'à ce que ton genou arrière s'approche du sol tout en gardant le buste droit. Pousse fort dans le talon de la jambe avant pour remonter et activer tes fessiers.

8 à 12 kg



HIP Thrust machine

4 séries de (12,10,8,8) reps

Assieds-toi sur le siège, dos bien calé contre le dossier et pieds bien ancrés au sol. Place la charge sur tes hanches si nécessaire. Pousse fort dans tes talons pour monter le bassin jusqu'à aligner épaules, hanches et genoux, en contractant fortement les fessiers en haut. Redescends lentement sans reposer complètement pour garder la tension.

10 à 20 kg



Squat smith machine

3 séries de (12,10,8) reps

Place tes pieds à largeur d'épaules, la barre ou les haltères bien calés. Descends en poussant les hanches vers l'arrière, genoux alignés avec les pointes de pieds. Remonte en poussant dans tes talons et contracte les fessiers en haut.

5 kg de chaque côté

Remarque : Il est important de prendre le temps de pause entre chaque série .

Pense également à faire une surcharge progressive

SÉANCE 2

LIEN VIDÉO / ILLUSTRATION

EXERCICES

SERIES / RÉPÉTITIONS
/ POIDS

Face Pull

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Accroche une corde à la poulie haute et saisis les poignées en prise neutre. Tire vers ton visage en écartant les mains et en gardant les coudes hauts. Concentre-toi sur la contraction des épaules arrière et du haut du dos, puis reviens lentement.

Charge Légère
moins de 5kg



Chest press

3 séries de (12,10,8) reps

Assieds-toi sur la machine, le dos bien calé. Saisis les poignées au niveau de la poitrine et pousse-les vers l'avant jusqu'à tendre les bras sans verrouiller les coudes. Reviens doucement en gardant la tension sur les pectoraux.

Charge Légère
moins de 10kg



Row Machine

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Installe-toi sur la machine, torse légèrement penché en avant. Tire la barre ou les poignées vers ton ventre en gardant le dos droit et les coudes proches du corps. Contrôle le retour en étirant bien le dos.

5 à 10 kg



Tirage vertical unilatéral

3 séries de (12,10,8) reps

place toi à la poulie haute avec une poignée simple. Tire la poignée vers l'épaule en gardant le dos droit et le coude dirigé vers le bas. Contrôle la montée et alterne les deux côtés pour bien équilibrer le travail.

Charge Légère
moins de 10 kg



Shoulders press

3 séries de (12,10,8) reps

Assieds-toi, dos bien calé contre le dossier. Saisis les poignées et pousse-les au-dessus de la tête jusqu'à tendre les bras. Redescends lentement en gardant le dos droit et les abdos gainés.

Charge Légère
moins de 5Kg

SÉANCE 3

LIEN VIDÉO / ILLUSTRATION

EXERCICES

SERIES / RÉPÉTITIONS
/ POIDS

Swing Kettlebell

4x (12,10,8 ,8)reps

Tiens la kettlebell à deux mains tout en positionnant les pieds largeur d'épaules. Fléchis légèrement les genoux, bascule les hanches vers l'arrière et propulse la kettlebell vers l'avant avec la puissance des hanches. Garde le dos droit.

10 kg de chaque coté

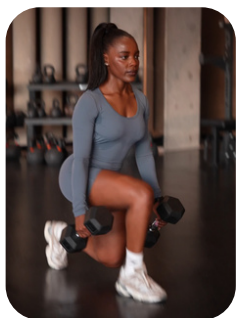


Squat to Press

3x (12,10,8)reps

Avec deux haltères aux épaules, descends en squat dos droit puis remonte en poussant sur les jambes et termine par une extension des bras au-dessus de la tête.

2 à 4 Kg

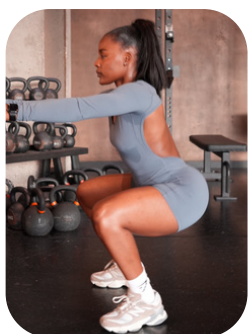


Fentes alternés

3x(12,10,8)reps

Tiens une paire d'haltères le long du corps, bras tendus et buste droit. Avance un pied devant toi et descends en fente jusqu'à ce que le genou arrière s'approche du sol. Pousse fort dans le talon avant pour remonter, puis enchaîne directement avec l'autre jambe en avançant.

5 à 10 kg



Squat to front raise

3x (12,10,8) reps

Tiens deux petits haltères devant toi donc les bras tendus. Descends en squat, dos droit et genoux alignés avec les pointes de pieds. En remontant, élève les haltères devant toi à hauteur d'épaules, puis redescends-les lentement avant de repartir pour la répétition suivante.

2 à 4 Kg

Remarque : Il est important de prendre le temps de pause entre chaque série .

PHASE 3

Semaine 7 à 8



Phase 3

(Semaine 7 et 8)

JOURS	TYPE DE SEANCES
Lundi	LEG WORKOUT
Mardi	<i>Repos</i>
Mercredi	HAUT DU CORPS
Jeudi	FULLBODY
Vendredi	<i>Repos</i>
Samedi	FESSIERS
Dimanche	<i>Repos</i>

Remarque : ces jours ne sont donnés qu'à titre d'exemple, vous pouvez faire les entraînements n'importe quel jour de votre choix.

SÉANCE 1

LIEN VIDÉO / ILLUSTRATION

EXERCICES

SERIES / RÉPÉTITIONS
/ POIDS

Machine adducteurs (Cuisses)

4 séries de (12,10,8,8) reps

Assieds-toi sur la machine, dos bien calé contre le dossier.
Place tes jambes contre les coussins extérieurs et rapproche-les
lentement en contractant l'intérieur des cuisses.
Reviens doucement à la position de départ sans à-coups.

à partir de 10 kg



Leg Extension

4 séries de (12,10,8,8) reps

Assieds-toi sur la machine, les pieds sous les boudins comme
dans la vidéo puis tends les jambes vers l'avant en contractant
les quadriceps, puis redescends doucement sans lâcher la
tension.

À Partir de 20 kg



Gobelet Squat

4 séries de (12,10,8,8) reps

Tiens un haltère ou kettlebell contre ta poitrine, coudes près du
corps. Descends en squat en gardant le dos droit et les genoux
alignés avec les pointes de pieds. Remonte en poussant dans
les talons et contracte les fessiers en haut.

À Partir de 10 kg



Single LegPress

4 séries de (12,10,8,8) reps

Place un pied au centre de la plateforme, l'autre pied posé ou
relâché. Descends la charge en contrôlant jusqu'à ce que ton genou
forme un angle d'environ 90°, sans décoller le bas du dos du siège.
Pousse dans le talon pour revenir en haut, en gardant le mouvement
fluide et contrôlé.

À Partir de 20kg

Remarque : Il est important de prendre le temps de pause entre chaque série .

Pense également à faire une surcharge progressive

SÉANCE 2

LIEN VIDÉO / ILLUSTRATION

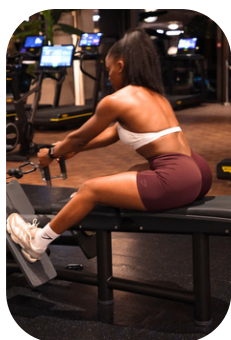
EXERCICES

SERIES / RÉPÉTITIONS
/ POIDS

Tirage vertical (lat pulldown)

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

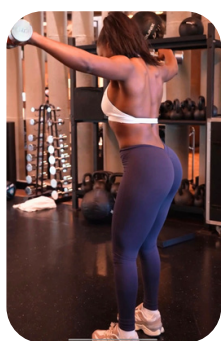
Assieds-toi sur la machine, saisis la barre en pronation, mains plus larges que les épaules. Tire la barre vers la poitrine en gardant le dos droit et les coudes vers le bas, puis remonte en contrôlant.

15 à 22 kg

Tirage horizontal

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Assieds-toi et saisis la poignée en prise neutre . Tire vers l'abdomen en gardant le dos droit et les coudes proches du corps, puis revenez lentement à la position initiale.

À Partir de 10 kg

Elévation Latérale

4 séries de (12,10,8 ,8)reps

Tiens un haltère dans chaque main, bras le long du corps, paumes vers toi. Lève les bras sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules, coudes légèrement fléchis. Redescends lentement en gardant le contrôle pour bien travailler les trapèzes.

4 à 8 kg

Biceps curls

3 séries de (12,10,8) reps

Tiens toi debout avec des haltères dans les mains , Tes paumes doivent être vers l'avant. Fléchis les coudes pour monter les haltères vers les épaules sans balancer le buste, puis redescends doucement.

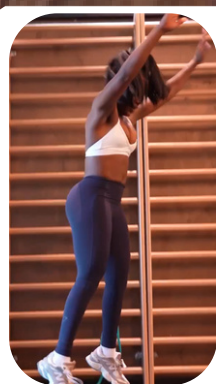
4 à 6 Kg

Remarque : Il est important de prendre le temps de pause entre chaque série .

SÉANCE 3

LIEN VIDÉO / ILLUSTRATION

EXERCICES

SERIES / RÉPÉTITIONS
/ POIDS

Burpees

3 séries de (12,10,8) reps

On commence debout, pieds écartés à la largeur des épaules. Descends en squat, mains au sol, puis saute les pieds en arrière pour te mettre en position de planche. Ramène-les rapidement vers les mains, remonte en squat et finis par un saut vertical en levant les bras.

10 à 20 kg



Squat to Alternating Lunge

4 séries de (12,10,8,8) reps

Fais un squat profond, puis avance en fente avant avec une jambe. Ramène la jambe et alterne à chaque répétition, en gardant le dos droit et les muscles engagés.



Swing Kettlebell

3 séries de (12,10,8) reps

Tiens la kettlebell à deux mains tout en positionnant les pieds largeur d'épaules. Fléchis légèrement les genoux, bascule les hanches vers l'arrière et propulse la kettlebell vers l'avant avec la puissance des hanches. Garde le dos droit.

4 à 8 kg



Downward Dog

3 séries de (12,10,8) reps

Commence en position de planche, mains bien ancrées au sol sous les épaules. Pousse les hanches vers le plafond en tendant les jambes et en rapprochant les talons du sol. Garde le dos droit, la tête entre les bras, et respire profondément pour étirer le dos, les épaules et l'arrière des jambes.

4 à 6 Kg

Remarque : Il est important de prendre le temps de pause entre chaque série .

SÉANCE 4

LIEN VIDÉO / ILLUSTRATION

EXERCICES

SÉRIES / RÉPÉTITIONS
/ POIDS

Romanian Deadlift (RDL)

4 séries de (12,10,8,8) reps

Tiens une barre devant les cuisses, positionne tes pieds largeur de hanches. Fléchis légèrement les genoux, pousse les hanches vers l'arrière et descends la charge jusqu'aux tibias, dos bien droit. Remonte en contractant fort les fessiers et en poussant les hanches vers l'avant.

10 kg de chaque
coté >



Kick Back

4 séries de (12,10,8,8) reps

Accroche une sangle à ta cheville et place-toi face à la poulie basse. Garde le buste légèrement penché en avant, mains en appui pour la stabilité. Tends la jambe vers l'arrière en contractant le fessier, sans cambrer le dos. Reviens lentement et répète, puis change de côté.

5 à 10 kg



HIP Thrust

4 séries de (12,10,8,8) reps

Assieds-toi sur le siège, dos bien calé contre le dossier et pieds bien ancrés au sol. Place la charge sur tes hanches si nécessaire. Pousse fort dans tes talons pour monter le bassin jusqu'à aligner épaules, hanches et genoux, en contractant fortement les fessiers en haut. Redescends lentement sans reposer complètement pour garder la tension.

20kg et plus



Squat Libre

3 séries de (12,10,8) reps

Place tes pieds à largeur d'épaules, la barre ou les haltères bien calés. Descends en poussant les hanches vers l'arrière, genoux alignés avec les pointes de pieds. Remonte en poussant dans tes talons et contracte les fessiers en haut.

5 kg de chaque coté >

Remarque : Il est important de prendre le temps de pause entre chaque série .

Félicitations

Tu as réussi

Si cela te convient, j'aimerais partager les photos pour montrer aux autres ce qui peut être réalisé en seulement 2 mois avec ce programme.


CONSEILS

Voici quelques conseils qui m'ont aidée à rester régulière dans le sport et à progresser durablement :

Définis ton "pourquoi"

Demande-toi : pourquoi je fais du sport ? qu'est-ce qui me motive vraiment ?

Perso, quand j'ai commencé, je voulais construire le corps dont je rêvais, devenir plus disciplinée, et surtout retrouver une force mentale. Le sport m'a apporté tellement de bien-être que plus rien ne pouvait m'atteindre.

-  Planifie tes séances à l'avance.
- L'organisation, c'est la clé. Et la bonne nouvelle, c'est que tu as déjà ce programme pour t'aider à rester constante.
- Prends du plaisir à t'entraîner.
- Choisis de belles tenues, mets ta musique préférée, et savoure chaque séance. C'est comme ça que tu restes motivée et que tu gagnes en confiance.
- Choisis une salle accessible. (Si possible, va dans une salle proche de chez toi ou de ton lieu de travail. Moins de trajet = moins d'excuses.)
- Ne culpabilise pas si tu rates une séance. Ce n'est pas grave. Rattrape tranquillement le lendemain. Par contre, évite de laisser passer trop de temps avant de reprendre : plus tu attends, plus c'est difficile de retrouver ton rythme.
- Ne te compare à personne. Chacun évolue à son rythme. Sois patiente avec toi-même : les résultats viendront avec la régularité.
- Respecte tes temps de repos. Les jours de repos sont essentiels pour progresser. C'est pendant la récupération que ton corps se transforme.

TUTORIELS

Échauffement Haut du corps <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Tirage horizontal <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Tirage vertical <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>
<https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Face Pull <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Tirage vertical unilatéral <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Chest Press <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Shoulders Press <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Biceps Curl <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Élévation Latérale <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Traction assistée <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Rowing à la machine <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

TUTORIELS

Échauffement Bas du corps <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Kick Back <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Hip Trust <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Leg Press Allongé <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Leg Curl <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Leg Extension <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Leg Press Assis <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Single Leg Press <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Back Extension <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Squat Libre <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Adducteur <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

Squat à la SM <https://youtube.com/shorts/7DJTt1ljmv8?feature=sharee>

TUTORIELS

Hip Trust Haltères

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>

RDL

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>

Fentes Bulgares

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>

Hip Abduction

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>

Gobelet Squat

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>

Gorilla Rows

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>

Squat to front raise

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>

Fentes alternées

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>

Squat to Press

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>

Swing Kettlebell

<https://youtube.com/shorts/7DJTt1lJmv8?feature=sharee>