

PROGRAMME MAISON

TOUT LE CORPS

Focus équilibré haut + bas du corps

2 séances / semaine

PROTOCOLE M.N.S

1

FULLBODY A

#	Exercices (superset)	Séries	Reps	Repos
1	Pompe classique + Tirage élastique buste penché	3	12 + 15	1 à 3 min
2	Squat + Développé militaire élastique	3	20 + 12	1 à 3 min
3	Fente + Curl marteau élastique	2	12/côté + 12	1 à 3 min

LÉGENDE

Les exercices sont en superset : enchaîner les 2 exercices, puis repos 1 à 3 min

Élastique = bande de résistance (adapter la résistance à ton niveau)

Isométrique = maintenir la position sans bouger pendant la durée indiquée

Reps = nombre de répétitions par exercice dans le superset

2

FULLBODY B

#	Exercices (superset)	Séries	Reps	Repos
1	Pompe pieds surélevés + Tirage élastique buste penché	3	10 + 15	1 à 3 min
2	Fente + Élévation latérale élastique	3	12/côté + 15/côté	1 à 3 min
3	Chaise murale + Curl biceps élastique	2	30 à 45s + 12	1 à 3 min

LÉGENDE

Les exercices sont en superset : enchaîner les 2 exercices, puis repos 1 à 3 min

Élastique = bande de résistance (adapter la résistance à ton niveau)

Isométrique = maintenir la position sans bouger pendant la durée indiquée

Reps = nombre de répétitions par exercice dans le superset