

PROGRAMME MUSCULATION

FULL BODY - PERTE DE POIDS



INFORMATIONS

Ce programme est pensé pour les débutants qui souhaitent perdre du poids, brûler des calories et tonifier leur silhouette, tout en s'entraînant de façon simple et encadrée.

Particularité : les exercices se font exclusivement sur machines, afin de garantir une exécution sécurisée, accessible et efficace, même sans expérience préalable.

Chaque séance combine :

- Des mouvements globaux (presse, tirage, extension, etc.) pour activer tout le corps
- Un enchaînement fluide en circuit ou en séries groupées pour maintenir une intensité élevée
- Une fin de séance cardio pour optimiser la dépense énergétique

Objectif : relancer le métabolisme, favoriser la perte de masse grasse, et retrouver forme et vitalité.

Tips: En fin de séance et si tu as du temps tu peux effectuer 15 à 30 minutes de cardio sur un appareil (Tapis, rameurs, élliptique, vélo...)

NOMBRE DE SÉANCE
PAR SEMAINE

2 À 3

REPOS ENTRE CHAQUE
SÉANCE

48 À 72 HEURES

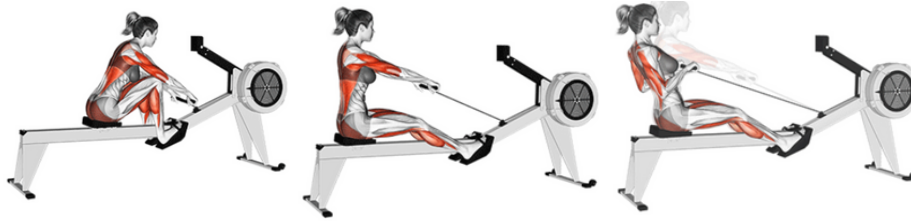
PLANNING SEMAINE

EXEMPLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SPORT	REPOS	SPORT	REPOS	SPORT	REPOS	REPOS

PROGRAMME FULL BODY

ÉCHAUFFEMENT



DURÉE

5'

REPOS

1'30

RAMEUR

MUSCULATION



- Assis, le dos droit, les pieds à plat sur les pédales, faire des extensions de jambes. Garder les abdos tendus.
- Mettre un poids permettant de faire entre 15 et 20 répétitions.

NOMBRE DE SÉRIE

4

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

10-15

REPOS

45"

PRESSE À CUISSE



- Les pieds, sur le porte pieds, à environ la largeur des hanches, placer l'appui du bassin sur le bassin en ayant le dos et les cuisses à environ 45° (en "V"). Faire une extension complète des hanches (cuisses et dos à l'horizontale). Revenir à la position de départ et répéter.
- Mettre un poids permettant de faire entre 15 et 20 répétitions.

NOMBRE DE SÉRIE

4

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

10-15

REPOS

45"

HIP-TRUST MACHINE



- L'appui sur la poitrine, garder le dos droit, la tête haute et les épaules tirées vers l'arrière. Tirer jusqu'à ce que les coudes soient à 90°
- Mettre un poids permettant de faire entre 15 et 20 répétitions.

NOMBRE DE SÉRIE

4

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

10-15

REPOS

45"

ROWING MACHINE



- Garder le dos à plat
- Prise neutre ou marteau
- mettre un poids permettant de faire entre 15 et 20 répétitions

NOMBRE DE SÉRIE

4

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

10-15

REPOS

45"

DÉVELOPÉ PECS MACHINE

PROGRAMME FULL BODY

MUSCULATION



- Assis, le dos à plat sur le dossier, faire des extensions d'épaules. Garder les coudes sous les poignées. Garder le dos droit et les abdos tendus.
- Mettre un poids permettant de faire entre 15 et 20 répétitions.

NOMBRE DE SÉRIE

4

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

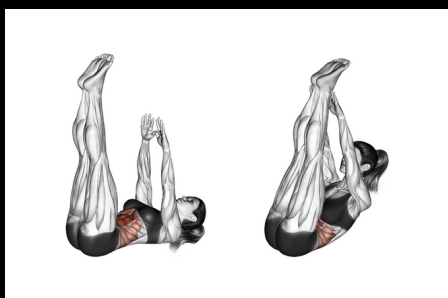
10-15

REPOS

45"

DÉVELOPPÉ ÉPAULES MACHINE

2 TOURS DE CIRCUIT - 1' REPOS ENTRE CHAQUE TOUR



- Sur le dos, les jambes à la verticale, contracter les abdos en montant les mains vers les pieds.

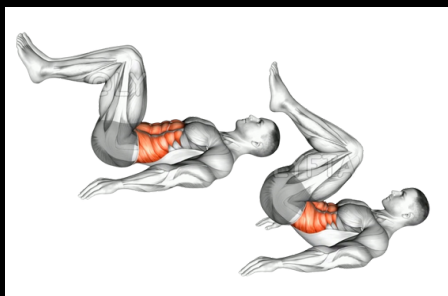
DURÉE

30"

REPOS

10"

CRUNCH JAMBES VERTICALES



- Tout en gardant vos abdos contractés, les bras de chaque côté du corps (paumes vers le sol) et le haut du dos à plat au sol, tirer les genoux au-dessus de vous en levant le bassin.

DURÉE

30"

REPOS

10"

REVERSE CRUNCH



- Garder les abdos contractés
- Tourner les épaules en dirigeant le coude vers le genou opposé

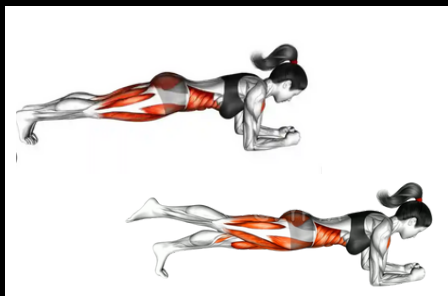
DURÉE

30"

REPOS

10"

CRUNCH BICYCLETTE



- Faire la planche sur les coudes, lever une jambe et maintenir.
- Alternier. Garder vos abdos contractés et le dos droit.

DURÉE

30"

REPOS

10"

PLANCHE LEVER JAMBES

CIRCUIT ABDOS