Full body sur 3 jours

Semaine du _____ Indiquez vos charges en kg.

Séries de travail après échauffement. Au départ, gardez environ 2 à 3 répétitions en réserve.
Notez chaque série réalisée (ex. 10 / 9 / 8). Le repos est donné en secondes.

Lundi / A · presse, poussée et rowing

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Presse à cuisses	3 × 8–12	120 s		
Chest press convergente	2 × 8–12	120 s		
Rowing poitrine appuyée	2 × 8–12	120 s		
Mollets assis	2 × 12–15	75 s		

Mercredi / B · hanche, dos et épaules

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Soulevé de terre roumain	2 × 8–10	150 s		
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		
Développé épaules machine	2 × 8–12	120 s		
Crunch machine	2 × 10–15	75 s		

Vendredi / C · jambes, incliné et poulie

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Hack squat	2 × 8–12	120 s		
Développé incliné haltères	2 × 8–12	120 s		
Rowing poulie basse	3 × 8–12	120 s		
Leg curl assis	2 × 10–15	90 s		