

Programme d'entraînement - Cycle FORCE - Semaine 1

Objectif : Relancer les fondamentaux avec un travail de force propre, structuré et progressif sur 12 semaines. Cette semaine 1 fait partie de la Phase 1 (semaines 1 à 4) dédiée au travail technique à 70-80% de la charge maximale.

Séance 1 - Force Bas du Corps (Samedi)

- Squat barre : 4x6-8 (2') - 70% du max estimé
Mouvement lent et contrôlé
- Leg curl machine : 3x10 (1'30)
- Fentes avant : 3x10 (1'30) - avec haltères ou barre EZ
- Mollets debout : 4x15 (1') - montée explosive, descente lente
- Gainage statique au sol : 3x1' (1')

Séance 2 - Force Haut du Corps (Dimanche)

- Développé couché barre : 4x6-8 (2') - 70-75%
- Tractions pronation : 4 séries (4-8 reps ou max) (2')
- Rowing barre ou poulie basse : 4x10 (1'30)
- Curl barre EZ : 3x10 (1'30)
- Gainage latéral (avec kettlebell) : 2x30 sec/latéral

Séance 3 - Mixte & Core (Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé de terre jambes tendues : 4x8 (2')
- Développé militaire haltères ou barre droite : 3x10 (1'30)
- Tirage vertical poulie haute : 3x10 (1'30)
- Roue abdos au sol : 3 séries (max reps)
- Extension triceps poulie (corde) : 3x12 (1')

Bloc complémentaire - Cardio & Abdos

- Mardi : 20-30 minutes de vélo ou marche rapide
- Vendredi : Mini séance abdos (roue, crunch lesté, planche)
Durée : 15-20 minutes max - Rythme contrôlé

Important : ce programme vise la maîtrise technique, la relance nerveuse et la construction de bases solides.

Note chaque ressenti, charge utilisée et qualité d'exécution dans ton application personnelle.