

GO-MUSCU.COM

PROGRAMME FULL BODY

3 SEANCES PAR SEMAINE



😊 Avant toute chose, un grand **merci pour votre confiance** et l'intérêt que vous portez à nos contenus ! Savoir que notre travail est utile au quotidien à nos lecteurs est une vraie **source de motivation** et nous encourage à continuer jour après jour.

👉 Vous souhaitez nous soutenir en retour ?

C'est très simple : il suffit d'utiliser nos **codes de réduction** chez nos partenaires ou de passer par nos liens affiliés. Cela nous permet de percevoir de petites commissions, **sans surcoût pour vous**, et de vous faire bénéficier de **remises exclusives** sur vos compléments alimentaires.

JE PROFITE DU BON PLAN !

🎁 Cliquez sur le logo de votre choix pour découvrir le code promo (jusqu'à -30%) :



nutrimuscle®



NUTRIPURE

greenwhey

NUTRI&CO

AqeeLab
NUTRITION

EA➤**FiT**

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

broadwhey®
NUTRITION

Nutrimea

STC
NUTRITION

PURE **AM**
NUTRITION

SUPERSET
NUTRITION

SOMMAIRE

Disclaimer.....	3
Jour 1 en Full Body (lundi) : séance A	4
Jour 2 en Full Body (mercredi) : séance B.....	5
Jour 3 en Full Body (vendredi) : séance C	6

DISCLAIMER



Ce programme est le fruit de **mes recherches** et de **mes années passées à la salle**. Il vous est proposé à titre informatif et ne saurait en aucun cas se substituer aux conseils ou à l'accompagnement d'un **entraîneur diplômé** ou d'un **professionnel de santé**. Chacun reste responsable de sa pratique, de l'adaptation des exercices et du respect de ses capacités physiques.

ROBIN #COACH EN DEVENIR

⚠ Ce document est la propriété exclusive de **go-muscu.com** et de son équipe. Il est par conséquent strictement interdit de le revendre, en totalité ou en partie, sous quelque forme que ce soit. Le **partage est autorisé librement** (et encouragé), à condition que le contenu ne soit ni modifié, ni altéré, et que la source soit clairement mentionnée.

💡 N'hésitez pas à **imprimer ce PDF** pour y annoter vos charges de travail et adapter à votre convenance le nombre de séries, de répétitions et les temps de repos.

JOUR 1 EN FULL BODY (LUNDI) : SÉANCE A

 **Muscles** : jambes, dos, pectoraux, fessiers, épaules, triceps et biceps

 **Durée de la séance** : 1h25 à 1h40

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Front squat ou goblet squat	3	8 - 12		2 min 30
Tirage vertical (pronation)	3	8 - 12		1 min 45
Développé incliné à la barre	3	8 - 12		1 min 45
Rowing haltères buste penché	3	8 - 12		1 min 30
Leg curl assis ou allongé	3	12 - 15		1 min 30
Élévations latérales aux haltères	3	12 - 15		1 min 15
Extensions triceps à la corde	4	10 - 12 / bras		1 min 30
Curl marteau strict aux haltères	4	12 - 15		1 min 15

JOUR 2 EN FULL BODY (MERCREDI) : SÉANCE B

 **Muscles** : jambes, fessiers, dos, pectoraux, épaules et mollets

 **Durée de la séance** : 1h25 à 1h40

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Soulevé de terre (modéré)	3	8 - 10		2 min 30
Développé couché aux haltères	3	8 - 12		2 min
Tirage horizontal (prise neutre)	3	8 - 12		1 min 45
Écarté couché aux haltères	3	12 - 15		1 min 30
Fentes marchées ou bulgares	3	10 - 12 / jambe		1 min 30
Oiseau à la poulie vis-à-vis	3	12 - 15		1 min 15
Mollets debout ou à la presse	3	12 - 15		1 min 15

Suivi d'entraînement :

JOUR 3 EN FULL BODY (VENDREDI) : SÉANCE C

 **Muscles** : jambes, dos, pectoraux, fessiers, épaules, triceps et biceps

 **Durée de la séance** : 1h25 à 1h40

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Presse à cuisses	3	8 - 12		2 min 30
Tractions PDC ou lestées	3	6 - 12		2 min
Développé décliné à la barre	3	8 - 12		2 min
Hip thrust à la barre	3	8 - 10		2 min
Développé militaire aux haltères	3	8 - 12		1 min 30
Barre au front (droite ou EZ)	4	10 - 12		1 min 15
Curl à la barre (droite ou EZ)	4	10 - 12		1 min 15
Adductions / Abductions (biset)	3	12 - 15 / exo		1 min