

GYMBERY

Programme full body

Tout le corps en une séance, 2 à 3 fois par semaine

Débutant à avancé

45 à 60 min / séance

2 à 3 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- La séance type full body
- Adapter à votre niveau
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Une salle de sport, ou deux haltères et un peu d'espace pour la version maison
- De quoi noter vos charges à chaque séance (carnet ou téléphone)

Le full body fait travailler tout le corps en une seule séance, à base d'exercices polyarticulaires. C'est le format le plus rentable quand vous tenez 2 à 3 séances par semaine : chaque muscle est sollicité 2 à 3 fois, contre une seule dans un split classique. Voici la séance type à répéter telle quelle, des plus gros mouvements vers l'isolation. La même trame se décline ensuite du débutant à l'avancé.



Comment utiliser ce programme

- Répétez la même séance 2 à 3 fois par semaine, espacées d'au moins 48 heures (par exemple lundi, mercredi, vendredi).
- Faites les exercices dans l'ordre du tableau : les gros mouvements polyarticulaires en premier, l'isolation et le gainage en fin.
- Débutant : 2 séances par semaine sur machines guidées, charges légères, en 3 × 12-15 pour ancrer la technique.
- Intermédiaire : 3 séances par semaine aux charges libres, en 3-4 × 8-12.
- Avancé : 3 séances en alternant deux versions A et B pour varier les exercices et monter le volume sans rallonger chaque session.
- Progressez en surcharge : une fois le haut de la fourchette de reps atteint partout, ajoutez 2 à 5 % de charge, puis recommencez à grimper en répétitions.



Échauffement type

10 minutes avant chaque séance, comprises dans la durée totale.

- **Cardio léger** : 5 min de vélo, rameur ou tapis
- **Mobilité** : épaules, hanches, chevilles
- **Série d'approche** : une série très légère sur le squat et le développé couché

Séance type full body (à répéter 2 à 3 fois par semaine)

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat (ou presse à cuisses)	4	8-12	90 s	Quadriceps, fessiers

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Développé couché	3-4	8-12	90 s	<i>Pectoraux, triceps</i>
Rowing barre	3-4	8-12	90 s	<i>Dos, biceps</i>
Soulevé de terre jambes tendues	3	10-12	90 s	<i>Ischio-jambiers, lombaires</i>
Développé épaules (haltères)	3	10-12	60 s	<i>Épaules</i>
Curl biceps + extension triceps	3	12	60 s	<i>Bras</i>
Gainage	3	30-45 s	45 s	<i>Sangle abdominale</i>



Récupération et nutrition

- Laissez au moins 48 heures entre deux séances : c'est ce délai qui rend la fréquence soutenable.
- Une source de protéines à chaque repas pour soutenir la prise de muscle.
- Dormez suffisamment : le muscle se construit pendant la récupération, pas à l'effort.
- Échauffez-vous toujours avant de charger, surtout sur des polyarticulaires faits plusieurs fois par semaine.



Conseils et erreurs à éviter

- Empiler trop d'exercices : 7 à 8 mouvements bien menés suffisent, une séance à rallonge fatigue plus qu'elle ne construit.
- Négliger l'échauffement et la récupération, qui rendent justement la fréquence tenable.
- Charger trop lourd au détriment de la technique sur les polyarticulaires.
- Garder le full body trop longtemps une fois clairement passé le stade débutant, faute de volume par muscle suffisant.
- Les gros mouvements en premier, quand vous êtes frais ; l'isolation seulement s'il reste du temps et de l'énergie.
- La régularité prime sur le découpage : deux séances tenues chaque semaine pendant six mois battent quatre séances abandonnées au bout de trois semaines.



Glossaire

Full body : séance qui travaille tout le corps en une fois

Polyarticulaire : mouvement qui sollicite plusieurs articulations et muscles à la fois

Surcharge progressive : augmenter régulièrement la contrainte (poids, reps, séries)

Séries dures : séries menées proches de l'échec musculaire

Hypertrophie : augmentation de la taille des fibres musculaires

Reps = répétitions · Repos = temps de récupération entre les séries

Le détail des trois niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) et le comparatif full body / half body / split sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/programme-full-body/>