

**GYMBERY**

---

# Programme full body en salle de sport

Le programme débutant à répéter 3 fois par semaine

Débutant

Séance type

3 séances / semaine

### Au programme

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

### Matériel

- Un accès à une salle de sport (machines et poids libres)
- De quoi noter vos charges à chaque séance (carnet ou téléphone)

Ce full body sollicite tout le corps à chaque séance. Répétez la même séance trois fois par semaine (par exemple lundi, mercredi, vendredi), en notant vos charges pour appliquer la surcharge progressive. Échauffez-vous 10 minutes avant de commencer et visez une à deux répétitions avant l'échec sur chaque série quand vous débutez.

### ☰ Comment utiliser ce programme

- Répétez la même séance 3 fois par semaine, par exemple lundi, mercredi, vendredi.
- Laissez au moins un jour de repos entre deux séances (48 heures de récupération).
- Augmentez les répétitions avant d'ajouter de la charge, puis recommencez à monter.
- Travaillez la plupart des séries à 1 ou 2 répétitions de l'échec, technique avant tout.

### 🕒 Échauffement type

10 minutes avant chaque séance.

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

## Séance full body (à répéter 3 fois par semaine)

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Développé couché	3	8-10	2 min	<i>Pectoraux, triceps</i>
Tirage vertical	3	10-12	1 min 30	<i>Dos, biceps</i>
Squat	3	8-10	2 min	<i>Jambes, fessiers</i>
Développé militaire	3	10-12	1 min 30	<i>Épaules</i>
Rowing à la poulie	3	12	1 min 30	<i>Dos</i>
Gainage	3	30-45 s	45 s	<i>Abdominaux, sangle</i>



## Récupération et nutrition

- Respectez les 48 heures de récupération entre deux séances du même muscle.
- 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 : moins de blessures, meilleures séries.



## Conseils et erreurs à éviter

- Charger trop lourd au détriment de l'exécution : la technique prime sur le poids.
- Sauter l'échauffement et attaquer le développé à froid.
- Changer de programme trop souvent : la nouveauté permanente tue la surcharge progressive.
- Négliger les jambes et le dos au profit des seuls pectoraux.
- Notez vos charges à chaque séance : c'est ce qui prouve que vous progressez.
- Une fois le haut de la fourchette de reps atteint partout, augmentez la charge.



## Glossaire

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

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

**Séries dures** : séries menées proches de l'échec musculaire

**RPE** : échelle d'effort perçu, de 1 à 10

**1RM** : la charge maximale soulevée sur une seule répétition

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

Le guide complet (formats half body, PPL, cardio, machines ou poids libres) est dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/programme-salle-de-sport/>