

# Programme Full Body 3x par semaine – PaleoFit

- 5 Minutes d'échauffement avant chaque séance.
- Alternier entre séance A et séance B, pour un total de 3 séances par semaine.
- 2 minutes de repos entre chaque série, 1 minute pour les relevés de jambes.
- Tenter de faire progresser la charge de travail à chaque entraînement.

## **SÉANCE A**

Fentes : 5 séries de 10 répétitions

Développé incliné haltère : 5 séries de 10 répétitions

Dips : 5 séries de 10 répétitions

Curl haltère : 5 séries de 10 répétitions

## **SÉANCE B**

Pistol Squat : 5 séries de 10 répétitions

Développé épaule assis : 5 séries de 10 répétitions

Rowing haltère : 5 séries de 10 répétitions

Sit Up lesté : 5 séries de 10 répétitions