

LEGION

FULL BODY

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT — 7 JOURS

Lundi	Full Body A	Squat poids du corps 3×10 • Pompes 3×8-12 • Rowing élastique 3×12 • Fentes 3×8/jambe • Gainage 3×30 s	60-90 s
Mardi	Cardio léger	25-30 min marche, vélo ou elliptique	—
Mercredi	Full Body B	Soulevé de terre adapté 3×8-10 • Développé 3×8-12 • Tirage 3×10-12 • Hip thrust 3×10-12 • Gainage latéral 3×20-30 s	60-120 s
Jeudi	Repos	Repos complet ou mobilité douce 15 min	—
Vendredi	Full Body A	Squat 3×10 • Pompes 3×8-12 • Rowing 3×12 • Fentes 3×8/jambe • Gainage 3×30-45 s	60-90 s
Samedi	Conditionnement	20-30 min cardio modéré + mobilité	—
Dimanche	Repos	Repos et récupération	—

RÈGLES LEGION

- Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant une séance intense.
- Progressez progressivement : durée, répétitions ou charge.
- La technique passe avant la charge et la vitesse.
- Les jours de repos font partie du programme.
- En cas de douleur vive, inhabituelle ou persistante, arrêtez l'exercice et demandez un avis professionnel.

IMPORTANT — Guide général à adapter au niveau, au matériel et aux éventuelles limitations. Ce document ne remplace pas un encadrement sportif ou médical personnalisé.