



Pour adultes sans adaptation médicale nécessaire. Même routine sur deux jours non consécutifs. Commence par une série si tu découvres les postes, puis ajoute la seconde quand le geste et la récupération le permettent. Les dosages sont des points de départ, pas des obligations.

Semaine du : _____ Date / heure : _____ Énergie avant la séance : _____

Exercice / repère	Poste et réglages	Charge	Série 1	Série 2	Réserve estimée	Geste, sensations, contexte
Presse à cuisses 8 à 12 répétitions						
Hip thrust adapté 10 à 15 répétitions						
Leg curl 10 à 15 répétitions						
Chest press 8 à 12 répétitions						
Rowing assis 8 à 12 répétitions						
Dead bug simple 6 à 10 répétitions par côté						

Mode d'emploi : charge = valeur affichée sur la machine, ou poids par haltère en le précisant. Séries = répétitions réalisées, par côté si nécessaire. Réserve = répétitions propres encore possibles, idéalement environ 2 à 3, davantage pour apprendre. Mets un trait si la seconde série n'est pas faite. Une variante remplace un exercice, elle ne s'ajoute pas.

Réaction le lendemain / gêne dans les gestes ordinaires :

Prochaine séance : garder, ajouter des répétitions ou réduire ?

Priorité au geste : série d'essai légère, réglages montrés par l'équipe, repos de 90 s à 2 min ou davantage si nécessaire. Une seule variable change à la fois. Augmente légèrement la charge seulement après deux séances comparables au haut de la plage, avec geste stable et réserve suffisante. Aucun test maximal nécessaire.

Arrêt et conseil : douleur vive ou croissante, geste modifié, vertige ou symptôme inhabituel : arrête. Douleur persistante, symptômes pelviens, grossesse ou post-partum : demande une adaptation professionnelle. Douleur thoracique inquiétante avec malaise ou difficulté à respirer : appelle le 15 ou le 112 en France. Cette fiche n'est pas une rééducation et le programme n'a pas été validé individuellement par un professionnel.



Garde les mêmes repères. Reprends les mêmes postes et réglages si possible. Ne compare pas directement les nombres de deux machines différentes. Une mauvaise nuit ou une fatigue inhabituelle peut justifier une dose identique ou réduite. Pas de rattrapage d'une séance manquée.

Semaine du : _____ Date / heure : _____ Énergie avant la séance : _____

Exercice / repère	Poste et réglages	Charge	Série 1	Série 2	Réserve estimée	Geste, sensations, contexte
Presse à cuisses 8 à 12 répétitions						
Hip thrust adapté 10 à 15 répétitions						
Leg curl 10 à 15 répétitions						
Chest press 8 à 12 répétitions						
Rowing assis 8 à 12 répétitions						
Dead bug simple 6 à 10 répétitions par côté						

Mode d'emploi : charge = valeur affichée sur la machine, ou poids par haltère en le précisant. Séries = répétitions réalisées, par côté si nécessaire. Réserve = répétitions propres encore possibles, idéalement environ 2 à 3, davantage pour apprendre. Mets un trait si la seconde série n'est pas faite. Une variante remplace un exercice, elle ne s'ajoute pas.

Réaction le lendemain / gêne dans les gestes ordinaires :

Prochaine semaine : une seule modification envisagée :

Bilan après quatre semaines : séances réalisées, installations maîtrisées, répétitions à conditions identiques et tolérance. Pas d'obligation de changer de poids chaque semaine. Les courbatures, la congestion et une comparaison de silhouettes ne mesurent pas la réussite du programme.

Arrêt et conseil : douleur vive ou croissante, geste modifié, vertige ou symptôme inhabituel : arrête. Douleur persistante, symptômes pelviens, grossesse ou post-partum : demande une adaptation professionnelle. Douleur thoracique inquiétante avec malaise ou difficulté à respirer : appelle le 15 ou le 112 en France. Cette fiche n'est pas une rééducation et le programme n'a pas été validé individuellement par un professionnel.