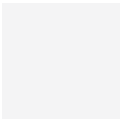
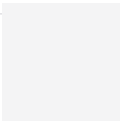


Ectomorphe : Guide complet

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez la définition d'ectomorphe, les différences avec mésomorphe et endomorphe, et les meilleures stratégies de musculation, alimentation et prise de masse pour homme et femme.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1.  Développé couché Pectoraux · barre	
2.  Planche Abdominaux / Core · poids du corps	
3.  Rowing Dos · barre	
4.  Squat Jambes · poids du corps	

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com