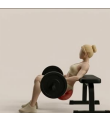


Programme musculation 3 fois par semaine : la méthode qui marche

Programme et exercices, à emporter en salle.

Full body ou split ? Découvrez un programme de musculation 3 fois par semaine complet, avec séances détaillées, temps de repos et conseils pour progresser.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Soulevé de terre roumain Jambes · barre
2.		Leg press Jambes · machines
3.		Tirage vertical Dos · poulies
4.		Squat barre Jambes · barre
5.		Hip thrust Jambes · barre
6.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps
7.		Pompes Pectoraux · 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