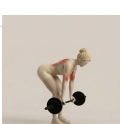
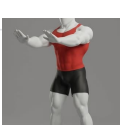


Programme musculation 4 jours par semaine : comment le structurer

Programme et exercices, à emporter en salle.

Half body ou split, prise de masse ou sèche : construisez un programme musculation 4 jours par semaine efficace, avec les séances types et le repos.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1. 	Développé couché Pectoraux · barre
2. 	Tirage vertical Dos · poulies
3. 	Rowing Dos · barre
4. 	Squat Jambes · poids du corps
5. 	Dips Bras · 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