

Programme musculation 5 jours par semaine en PDF : le plan complet

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation 5 jours par semaine en PDF : répartition des séances, exercices, suivi de la progression et conseils pour choisir un plan fiable.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Pompes déclinées Pectoraux · poids du corps
2.		Développé couché Pectoraux · barre
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