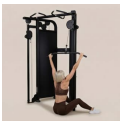
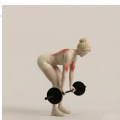
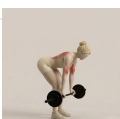
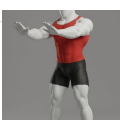


Programme musculation dos : le guide complet pour un dos large et épais

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation dos complet : tractions, rowing barre, tirage vertical à la poulie haute. Séances débutant à avancé, séries, erreurs à éviter.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1. 	Tirage vertical Dos · poulies
2. 	Rowing barre Dos · barre
3. 	Curl marteau Bras · haltères
4. 	Curl barre Bras · barre
5. 	Rowing Dos · barre
6. 	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