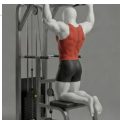
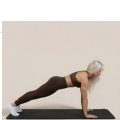


Programme musculation élastiques : le guide complet pour progresser chez soi

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation élastiques complet : séances full body, choix des bandes, progression sur 4 semaines et conseils d'un coach pour progresser vite.

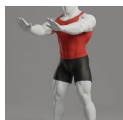
Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Soulevé de terre roumain Jambes · barre
2.		Développé couché élastique Pectoraux · élastiques
3.		Tractions assistées Dos · traction
4.		Squat élastique Jambes · élastiques
5.		Curl biceps Bras · halteres
6.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps
7.		Crunch Abdominaux / Core · poids du corps
8.		Pompes Pectoraux · poids du corps

EXERCICE

MUSCLES ET MATÉRIEL

9.

**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