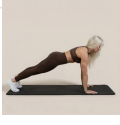
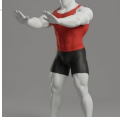


Programme musculation et perte de poids : la méthode complète

Programme et exercices, à emporter en salle.

Musculation, cardio et alimentation : le programme complet pour perdre du poids sans fondre du muscle. Séances, exercices et conseils de coachs sportifs.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Marche rapide Cardio · poids du corps
2.		Goblet squat Jambes · halteres
3.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps
4.		Pompes Pectoraux · poids du corps
5.		Squat Jambes · poids du corps
6.		Fente Jambes · poids du corps
7.		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