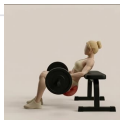


Programme musculation femme : 4 semaines en salle et à la maison

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation femme sur 4 semaines : séances en salle de sport et à la maison, séries, répétitions et conseils concrets pour tonifier sa silhouette.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Soulevé de terre roumain Jambes · barre
2.		Pompes inclinées Pectoraux · poids du corps
3.		Hip thrust Jambes · 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