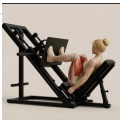


Programme musculation fessier volume PDF : le plan complet en 3 séances

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation fessier volume PDF : 3 séances détaillées, répétitions, charges et conseils pour gagner du volume et galber vos fesses durablement.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Soulevé de terre roumain Jambes · barre
2.		Leg press Jambes · machines
3.		Pont fessier Jambes · poids du corps
4.		Squat barre Jambes · barre
5.		Hip thrust Jambes · barre
6.		Step-up Jambes · banc
7.		Squat Jambes · poids du corps
8.		Fente 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