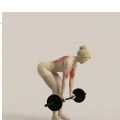


Programme musculation full body pdf : le guide complet pour progresser

Programme et exercices, à emporter en salle.

Téléchargez notre programme musculation full body pdf : deux séances complètes, charges, répétitions et conseils de récupération pour progresser plus vite.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1. 	Relevés de jambes suspendu Abdominaux / Core · traction
2. 	Rowing haltère unilatéral Dos · halteres
3. 	Soulevé de terre roumain Jambes · barre
4. 	Développé couché Pectoraux · barre
5. 	Leg press Jambes · machines
6. 	Tirage vertical Dos · poulies
7. 	Planche Abdominaux / Core · poids du corps
8. 	Rowing barre Dos · barre

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
9.		Squat barre Jambes · barre
10.		Curl biceps Bras · halteres
11.		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