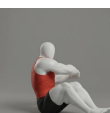


# Programme musculation haltères : le guide complet

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation haltères complet : exercices, séries, repos et séance type pour cibler tous les groupes musculaires chez vous avec une paire d'haltères.

## Les exercices cités dans cet article

| EXERCICE                                                                               | MUSCLES ET MATÉRIEL                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Soulevé de terre roumain</b><br>Jambes · barre             |
| 2.    | <b>Rowing unilatéral</b><br>Dos · halteres                    |
| 3.   | <b>Développé couché</b><br>Pectoraux · barre                  |
| 4.  | <b>Planche latérale</b><br>Abdominaux / Core · poids du corps |
| 5.  | <b>Russian twist</b><br>Abdominaux / Core · poids du corps    |
| 6.  | <b>Cobra</b><br>Dos · poids du corps                          |
| 7.  | <b>Goblet squat</b><br>Jambes · halteres                      |
| 8.  | <b>Curl marteau</b><br>Bras · halteres                        |

| EXERCICE |                                                                                   | MUSCLES ET MATÉRIEL                                  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 9.       |  | <b>Planche</b><br>Abdominaux / Core · poids du corps |
| 10.      |  | <b>Crunch</b><br>Abdominaux / Core · poids du corps  |
| 11.      |  | <b>Rowing</b><br>Dos · barre                         |
| 12.      |  | <b>Squat</b><br>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](https://koatcher.com)