

Programme musculation haut du corps : construire des séances efficaces

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez un programme de musculation haut du corps complet : exercices en salle ou sans matériel, séries, répétitions, repos et conseils de coachs sportifs.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Pompes prise serrée Pectoraux · poids du corps
2.		Développé couché Pectoraux · barre
3.		Gainage planche Abdominaux / Core · poids du corps
4.		Tirage vertical Dos · poulies
5.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps
6.		Pompes Pectoraux · poids du corps
7.		Oiseau Dos · halteres
8.		Rowing Dos · barre

EXERCICE

MUSCLES ET MATÉRIEL

9.

**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