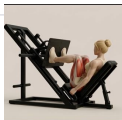
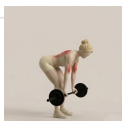


Programme musculation homme

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez un programme musculation homme, débutant ou confirmé, avec des conseils pour 3 fois par semaine, la salle, la maison, la reprise du sport et l'entraînement après 40, 50 et 60 ans.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Pompes inclinées Pectoraux · poids du corps
2.		Leg press Jambes · machines
3.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps
4.		Rowing Dos · barre
5.		Crunch Abdominaux / Core · 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