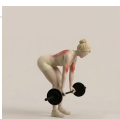


Programme musculation prise de masse PDF : la méthode et les séances

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation prise de masse pdf gratuit : séances, exercices, séries et conseils pour construire du muscle sans vous perdre. À imprimer et à suivre.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Développé couché Pectoraux · barre
2.		Tirage vertical Dos · poulies
3.		Pompes lestées Bras · poids du corps
4.		Squat barre Jambes · barre
5.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps
6.		Pompes Pectoraux · poids du corps
7.		Rowing Dos · barre
8.		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