

Programme musculation rugbyman : le guide complet

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation rugbyman : exercices, séries et répétitions pour gagner en force, puissance et explosivité, en intersaison comme pendant la saison.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1. 	Développé couché Pectoraux · barre
2. 	Planche latérale Abdominaux / Core · poids du corps
3. 	Rowing barre Dos · barre
4. 	Hip thrust Jambes · barre
5. 	Planche Abdominaux / Core · poids du corps
6. 	Rowing Dos · barre
7. 	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