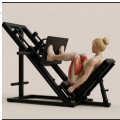
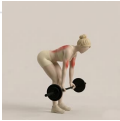


Programme musculation salle de sport : le guide complet

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation salle de sport : séances gratuites pour homme, femme et débutant, séries, repos et surcharge progressive. Progressez dès cette semaine.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1. 	Soulevé de terre roumain Jambes · barre
2. 	Développé couché Pectoraux · barre
3. 	Leg press Jambes · machines
4. 	Tirage vertical Dos · poulies
5. 	Leg extension Jambes · machines
6. 	Rowing barre Dos · barre
7. 	Planche Abdominaux / Core · poids du corps
8. 	Pompes Pectoraux · poids du corps

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
9.		Oiseau Dos · halteres
10.		Squat Jambes · poids du corps
11.		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