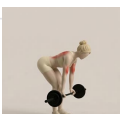


Programme de musculation sans matériel : le guide complet (PDF)

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation sans matériel : exercices au poids de corps, semaine type et fiche PDF à télécharger pour progresser à la maison, sans appareil ni salle.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Pont fessier Jambes · poids du corps
2.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps
3.		Pompes Pectoraux · poids du corps
4.		Rowing Dos · barre
5.		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