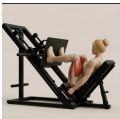


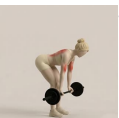
Programme musculation sèche : le plan complet pour perdre du gras sans perdre de muscle

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation sèche sur 8 semaines : séances détaillées, cardio, calories et protéines. Le plan complet pour perdre du gras sans perdre de muscle.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Soulevé de terre roumain Jambes · barre
2.		Développé incliné haltères Pectoraux · halteres
3.		Développé militaire debout Épaules · barre
4.		Fentes marchées haltères Jambes · halteres
5.		Développé couché Pectoraux · barre
6.		Leg press Jambes · machines
7.		Tirage vertical Dos · poulies
8.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
9.		Marche rapide Cardio · poids du corps
10.		Leg extension Jambes · machines
11.		Rowing barre Dos · barre
12.		Hip thrust Jambes · barre
13.		Oiseau Dos · halteres
14.		Rowing Dos · barre
15.		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