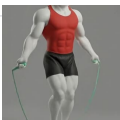


Programme sport gratuit : comment s'entraîner sérieusement sans payer

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez comment bâtir un programme sport gratuit efficace : meilleures applications, séances à la maison, PDF, perte de poids et conseils de coach sportif.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1. 	Planche latérale Abdominaux / Core · poids du corps
2. 	Corde à sauter Cardio · poids du corps
3. 	Marche rapide Cardio · poids du corps
4. 	Planche Abdominaux / Core · poids du corps
5. 	Pompes Pectoraux · 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