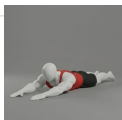


Renforcement musculaire : guide complet

Programme et exercices, à emporter en salle.

Renforcement musculaire : conseils simples et progressifs pour genou, dos, jambes, course à pied, trail et entraînement à la maison. Programmes, élastiques, salle de sport, PDF et bonnes pratiques.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Soulevé de terre roumain Jambes · barre
2.		Tirage élastique Dos · élastiques
3.		Course à pied Cardio · poids du corps
4.		Pallof press debout Abdominaux / Core · poulies
5.		Pont fessier Jambes · poids du corps
6.		Bird dog Dos · poids du corps
7.		Superman Dos · poids du corps
8.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
9.  Squat Jambes · poids du corps	
10.  Fente 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