

Testostérone : rôle, taux normal et leviers pour l'augmenter

Programme et exercices, à emporter en salle.

Testostérone chez l'homme : à quoi elle sert, taux normal, symptômes d'une baisse et méthodes concrètes pour l'augmenter naturellement grâce au sport.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1.  Développé couché Pectoraux · barre	

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