



PROGRAMME FULL BODY PARFAIT

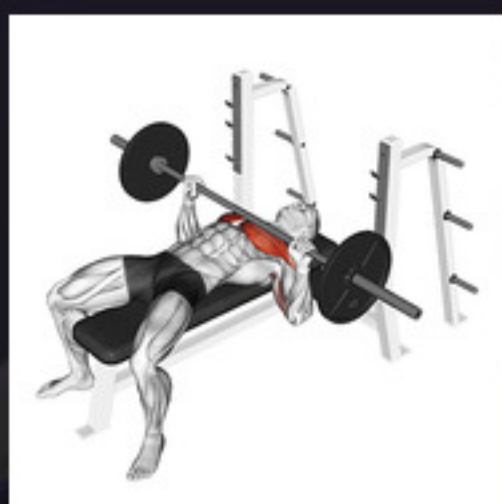
4 JOURS • PRISE DE MUSCLE • SALLE

PROGRAMME GRATUIT

MUSCLETRAINING.UK

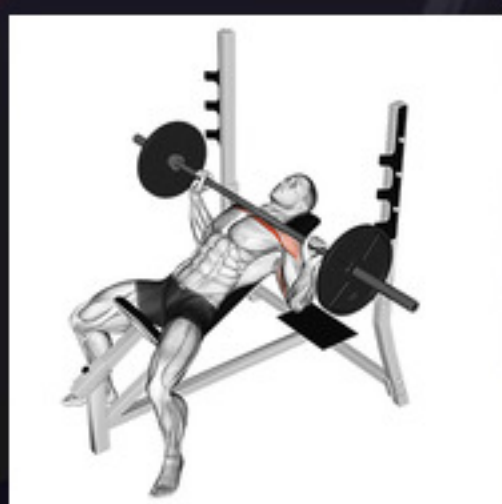
JOUR 1

POITRINE & TRICEPS



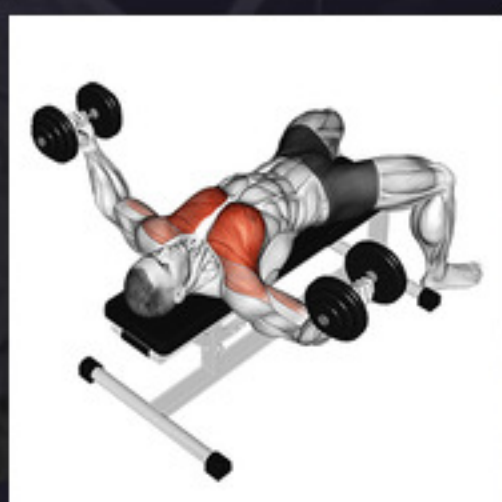
01 | DÉVELOPPÉ COUCHÉ

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



02 | DÉVELOPPÉ INCLINÉ

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



03 | ÉCARTÉS POITRINE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



04 | PUSHDOWN TRICEPS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05 | EXTENSION ALLONGÉE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



06 | DIPS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS

JOUR 2

DOS & BICEPS



01 | PULLDOWN BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



02 | ROWING CÂBLE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



03 | ROWING HALTÈRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



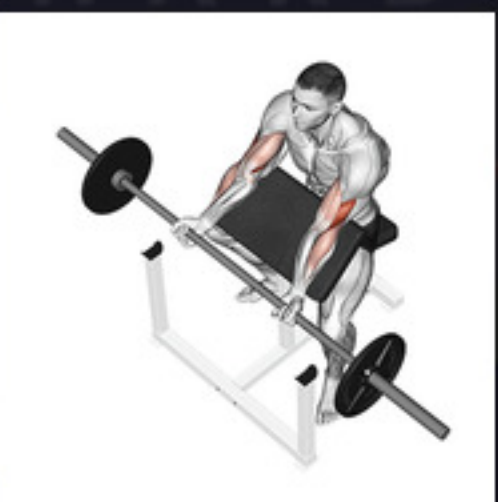
04 | CURL BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05 | CURL MARTEAU

3 × 10-12 SÉRIES × REPS

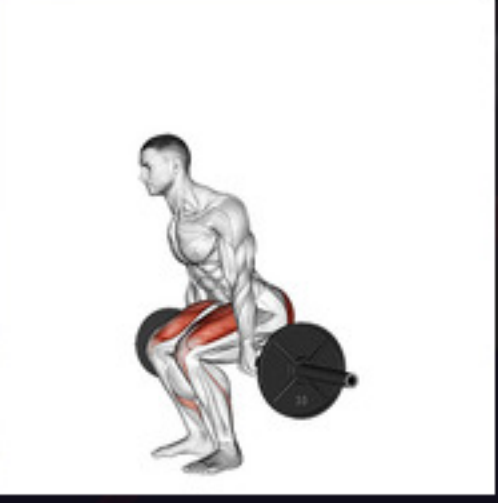


06 | CURL PRÉDICATEUR

3 × 10-12 SÉRIES × REPS

JOUR 3

JAMBES



01 | SQUAT HACK

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



02 | EXTENSION JAMBES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



03 | PRESSE À JAMBES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



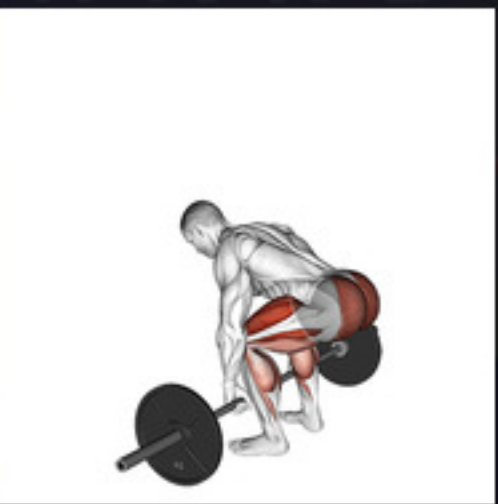
04 | CURL ALLONGÉ

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05 | MOLLETS ASSIS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



06 | SOULEVÉ DE TERRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



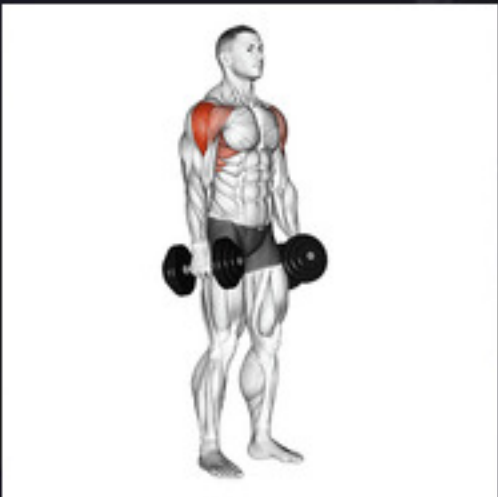
JOUR 4

ÉPAULES & BRAS



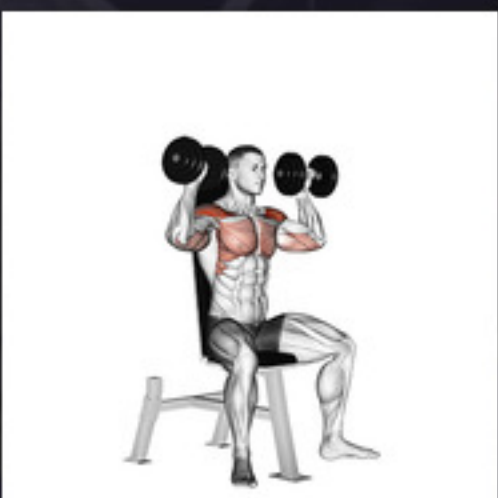
01 | DÉVELOPPÉ MILITAIRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



02 | ÉLÉVATIONS LATÉRALES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



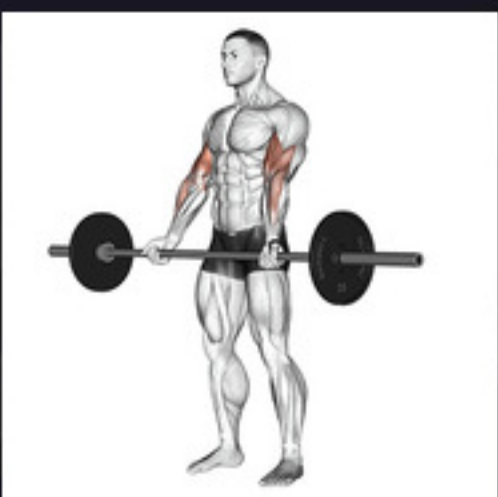
03 | DÉVELOPPÉ HALTÈRES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



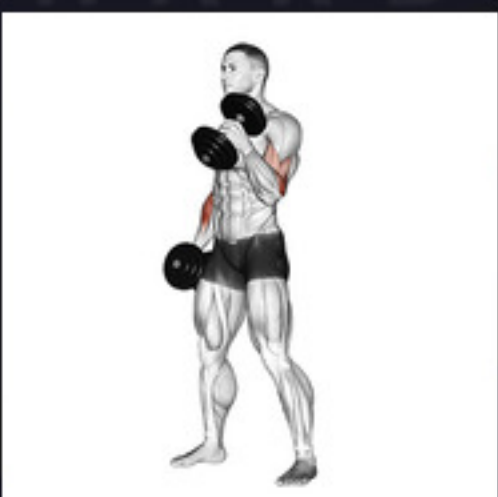
04 | PUSHDOWN TRICEPS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05 | CURL BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



06 | CURL MARTEAU

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



7 AUTRES PROGRAMMES

T'ATTENDENT

PUSH PULL

3 JOURS · HYPERTROPHIE · SALLE

[PDF →](#)

HAUT

2 JOURS · FORCE & VOLUME · SALLE

[PDF →](#)

PECTORAUX

6 EXERCICES · POITRINE

[PDF →](#)

DOS

6 EXERCICES · DOS LARGE

[PDF →](#)

**REJOINS LE CANAL
@MUSCLETRAINIING**

MUSCLETRAINING.UK/TELEGRAM