



PROGRAMME HAUT BAS

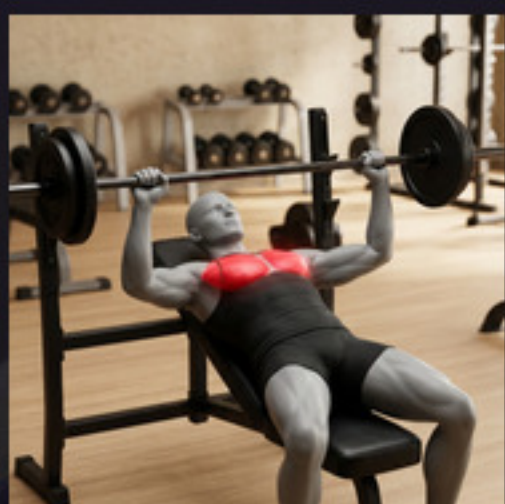
2 JOURS • FORCE & VOLUME • SALLE

PROGRAMME GRATUIT

MUSCLETRAINING.UK

JOUR 1

HAUT DU CORPS



01 | DÉVELOPPÉ COUCHÉ

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



02 | ROWING BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



03 | DÉVELOPPÉ MILITAIRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



04 | TRACTIONS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05 | CURL BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



06 | DIPS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



JOUR 2

BAS DU CORPS



01 | SQUAT BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



02 | SOULEVÉ DE TERRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



03 | PRESSE À JAMBES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



04 | EXTENSION JAMBES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05 | CURL ALLONGÉ

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



06 | MOLLETS ASSIS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



7 AUTRES PROGRAMMES

T'ATTENDENT

FULL BODY

4 JOURS · PRISE DE MUSCLE · SALLE

PDF →

PUSH PULL

3 JOURS · HYPERTROPHIE · SALLE

PDF →

PECTORAUX

6 EXERCICES · POITRINE

PDF →

DOS

6 EXERCICES · DOS LARGE

PDF →

REJOINS LE CANAL
@MUSCLETRAINING

MUSCLETRAINING.UK/TELEGRAM