



PROGRAMME PUSH PULL LEGS

3 JOURS • HYPERTROPHIE • SALLE

PROGRAMME GRATUIT

MUSCLETRAINING.UK

JOUR 1

PUSH (POUSSÉE)



01 | DÉVELOPPÉ COUCHÉ

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



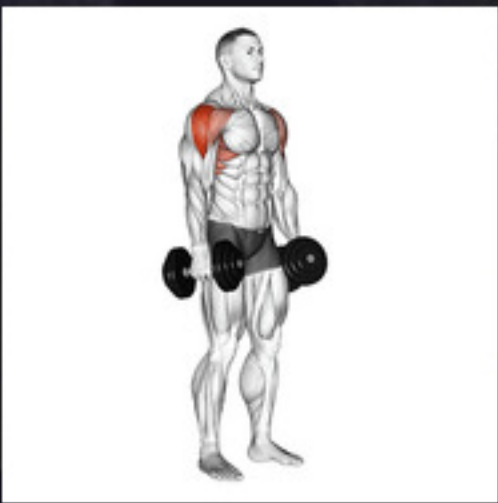
02 | DÉVELOPPÉ INCLINÉ

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



03 | DÉVELOPPÉ MILITAIRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



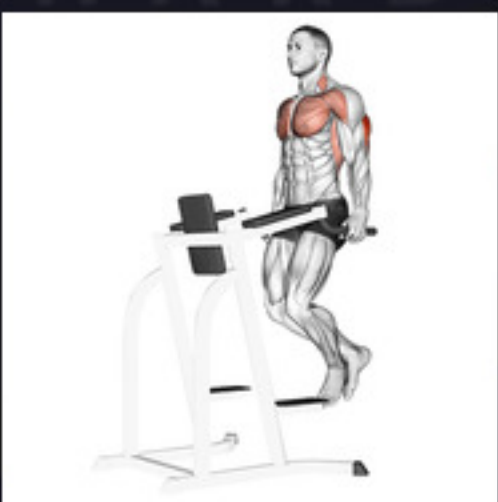
04 | ÉLÉVATIONS LATÉRALES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05 | PUSHDOWN TRICEPS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS

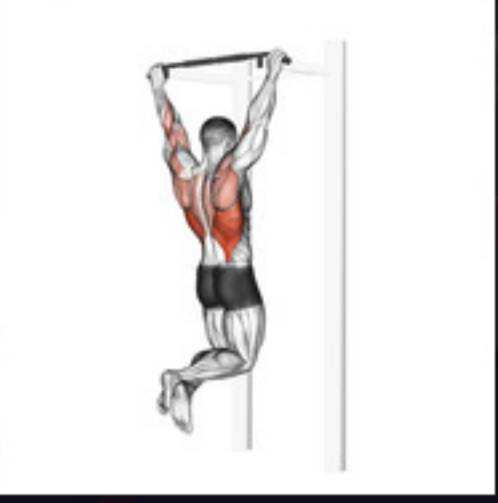


06 | DIPS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS

JOUR 2

PULL (TIRAGE)



01 | TRACTIONS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



02 | ROWING BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



03 | TIRAGE POITRINE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



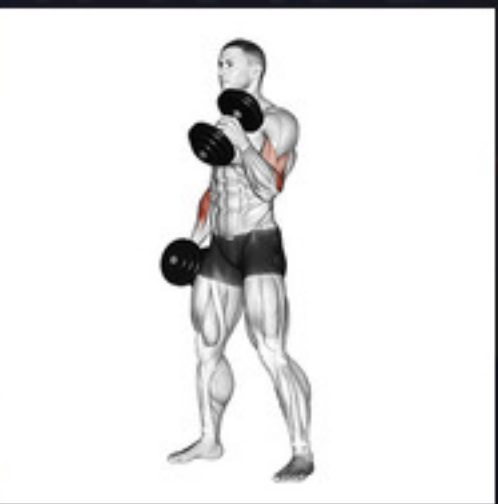
04 | ROWING CÂBLE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05 | CURL BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



06 | CURL MARTEAU

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



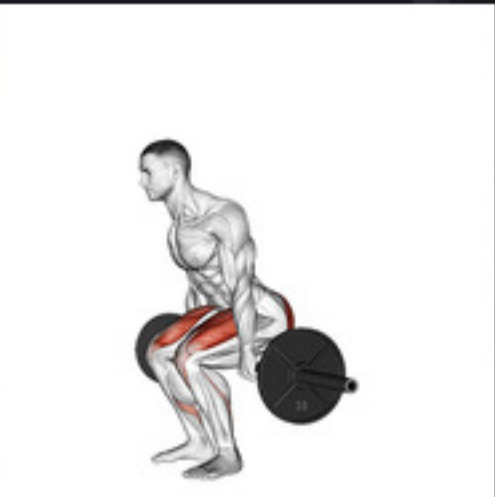
JOUR 3

LEGS (JAMBES)



01 | SQUAT BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



02 | SQUAT HACK

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



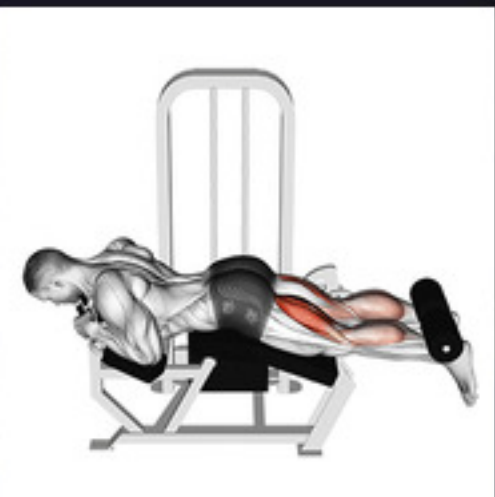
03 | PRESSE À JAMBES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



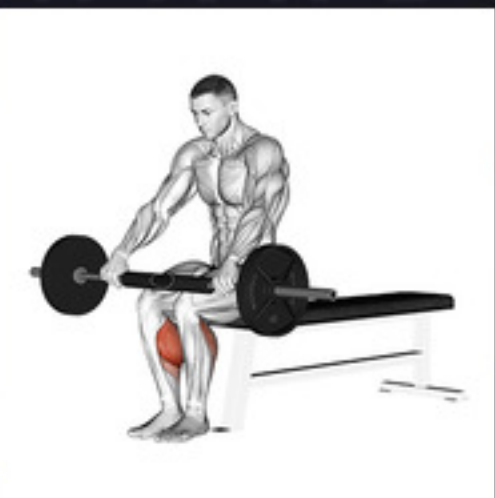
04 | EXTENSION JAMBES

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 →](#)

HAUT

2 JOURS · FORCE & VOLUME · SALLE

[PDF →](#)

PECTORAUX

6 EXERCICES · POITRINE

[PDF →](#)

DOS

6 EXERCICES · DOS LARGE

[PDF →](#)

**REJOINS LE CANAL
@MUSCLETRAINING**

MUSCLETRAINING.UK/TELEGRAM