



SÉANCE ÉPAULES

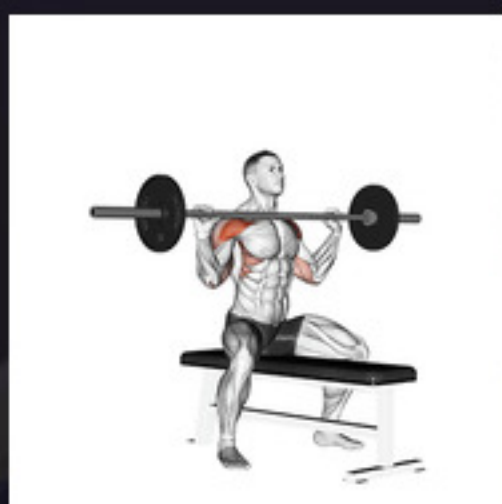
6 EXERCICES · DELTOÏDES

PROGRAMME GRATUIT

MUSCLETRAINING.UK

SÉANCE

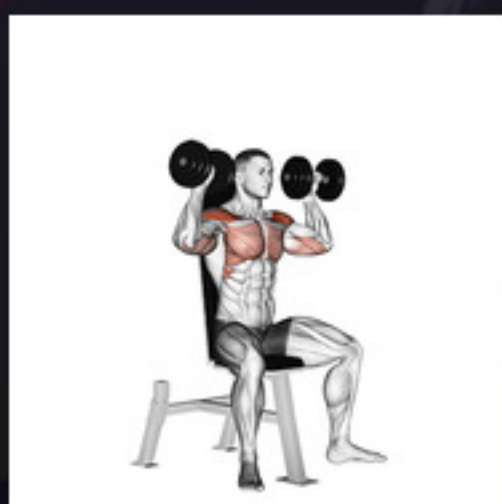
ÉPAULES



01

DÉVELOPPÉ
MILITAIRE

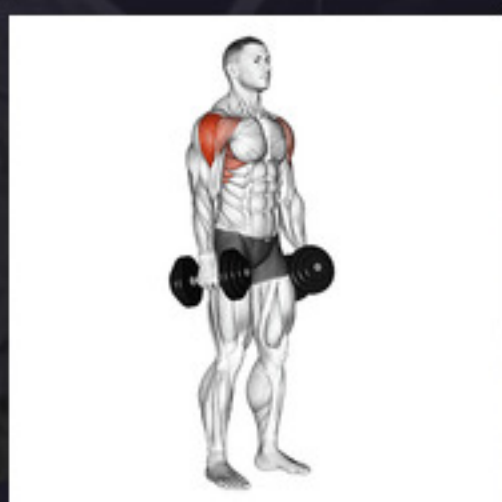
3 × 10-12 SÉRIES × REPS



02

DÉVELOPPÉ
HALTÈRES

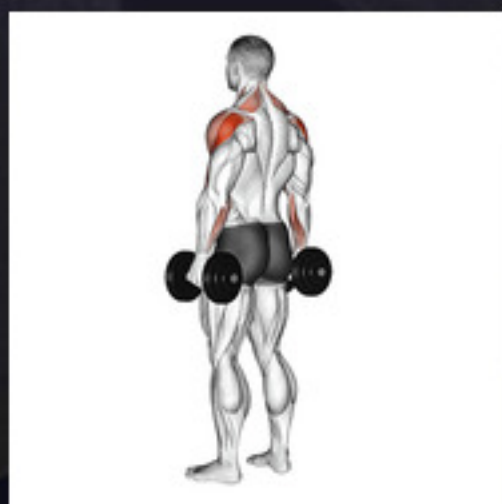
3 × 10-12 SÉRIES × REPS



03

ÉLÉVATIONS
LATÉRALES

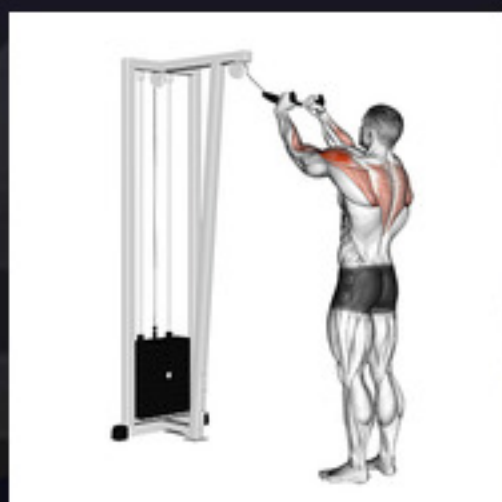
3 × 10-12 SÉRIES × REPS



04

OISEAU HALTÈRES

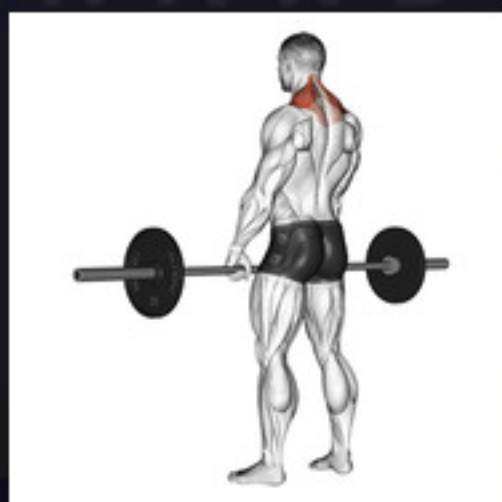
3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05

FACE PULL

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



06

HAUSSEMENTS
ÉPAULES

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 →

HAUT

2 JOURS · FORCE & VOLUME · SALLE

PDF →

PECTORAUX

6 EXERCICES · POITRINE

PDF →

**REJOINS LE CANAL
@MUSCLETRAINING**

MUSCLETRAINING.UK/TELEGRAM