



SÉANCE PECTORAUX

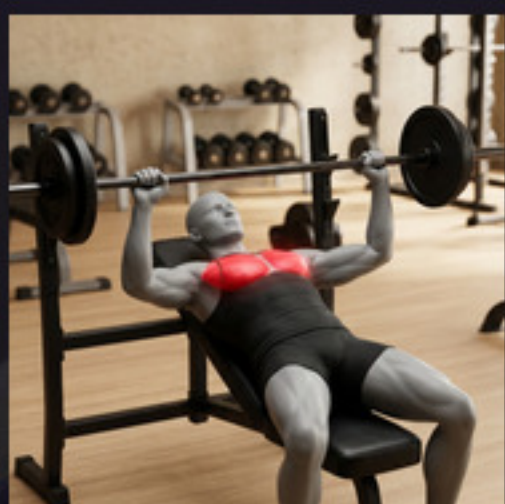
6 EXERCICES • POITRINE

PROGRAMME GRATUIT

MUSCLETRAINING.UK

SÉANCE

PECTORAUX



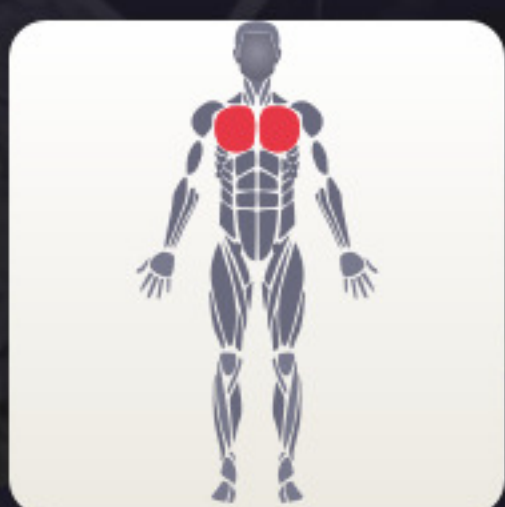
01 | DÉVELOPPÉ COUCHÉ

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



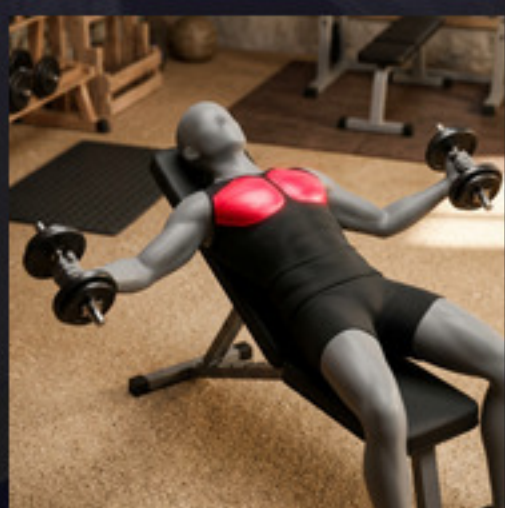
02 | DÉVELOPPÉ INCLINÉ

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



03 | DÉVELOPPÉ HALTÈRES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



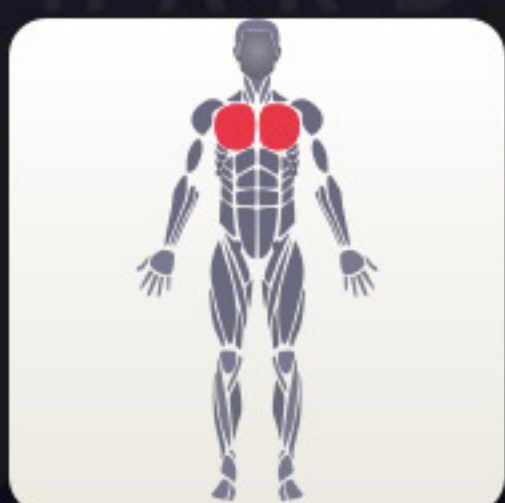
04 | ÉCARTÉS HALTÈRES

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



05 | DIPS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



06 | POMPES

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 →](#)

DOS

6 EXERCICES · DOS LARGE

[PDF →](#)

**REJOINS LE CANAL
@MUSCLETRAINING**

MUSCLETRAINING.UK/TELEGRAM