

**ENTRAÎNEMENT FULL BODY #1**

# **POUR LA FORME**

- NIVEAU DÉBUTANT : 3 X 15 À 25 REPÉTITIONS**
- NIVEAU CONFIRMÉ : 3 X 8 À 10 RÉPÉTITIONS**

**SQUAT BARRE NUQUE**

**DÉVELOPPÉ COUCHÉ À PLAT**

**ROWING BARRE**

**CURL BICEPS AVEC HALTÈRES**

**EXTENSION TRICEPS À LA POULIE HAUTE**

**Adaptez vos charges de travail en fonction du choix de vos nombres de répétition**



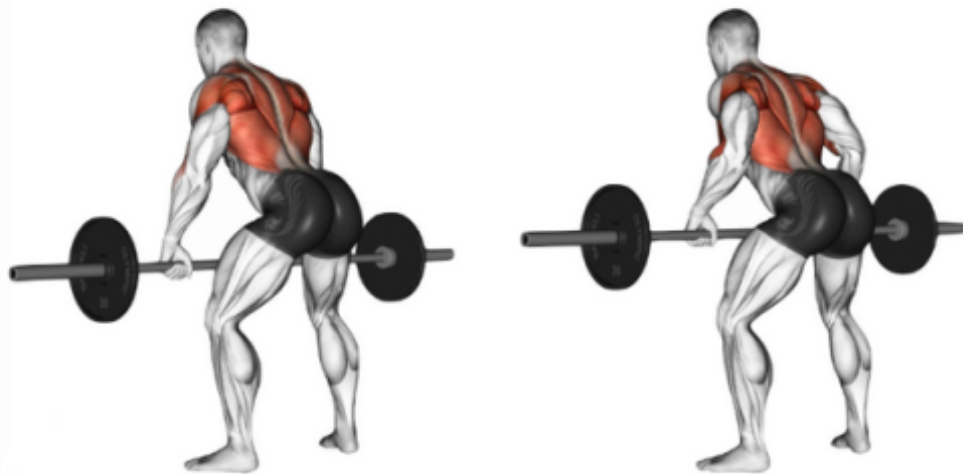
## SQUAT BARRE NUQUE



## DÉVELOPPÉ COUCHÉ À PLAT



## ROWING BARRE



## CURL BICEPS AVEC HALTÈRES



## EXTENSION TRICEPS À LA POULIE HAUTE

