

ENTRAÎNEMENT FULL BODY # 3

POUR LA FORME

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

FENTES AVANT AVEC HALTÈRES

DÉVELOPPÉ INCLINÉ AVEC HALTÈRES

TIRAGE VERTICAL À LA POULIE HAUTE

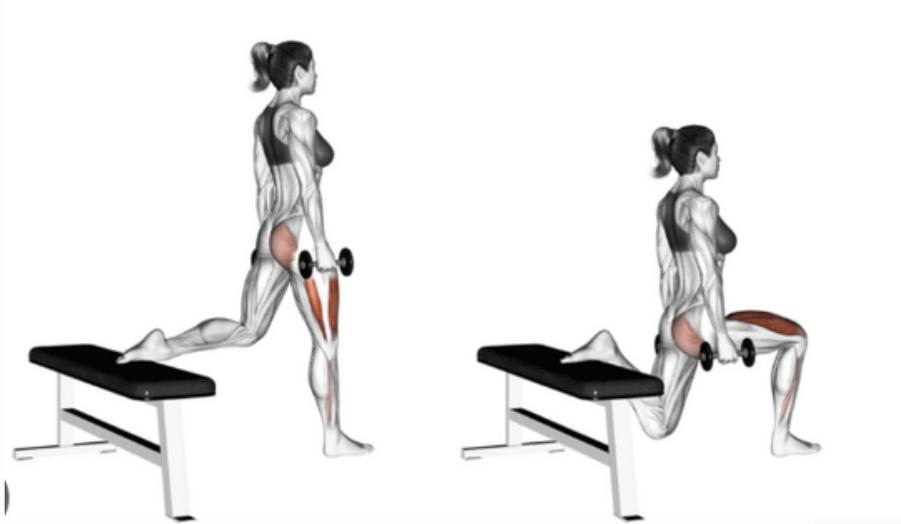
CURL BICEPS À LA POULIE BASSE

EXTENSION TRICEPS À LA POULIE HAUTE AVEC CORDE

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



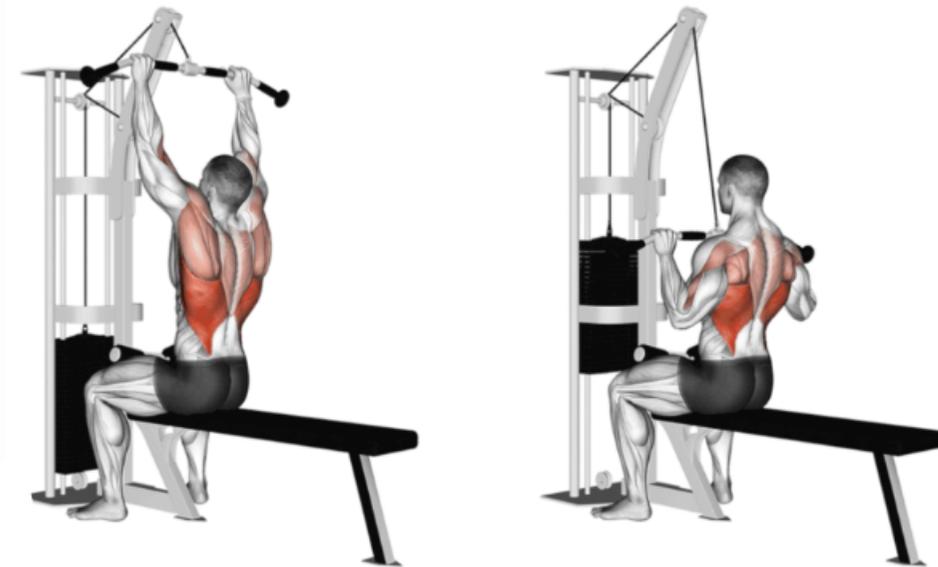
FENTES AVEC HALTÈRES



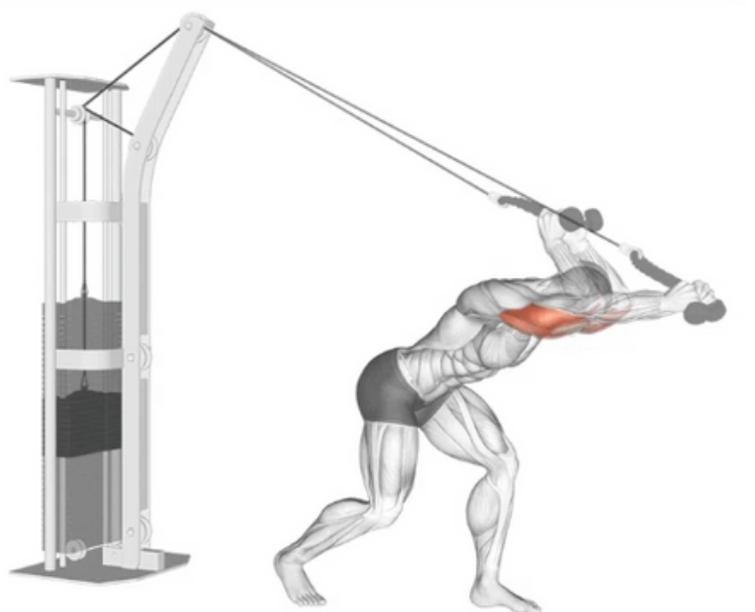
DÉVELOPPÉ INCLINÉ AVEC HALTÈRES



TIRAGE VERTICAL À LA POULIE HAUTE



EXTENSION TRICEPS À LA POULIE HAUTE AVEC CORDE



CURL BICEPS À LA POULIE BASSE

