

FOODSPRING MUSCULATION PROGRAMME DE TRAINING

ÉCHAUFFEMENT :
10 MINUTES DE CARDIO
& ÉTIREMENTS.

**ÉCARTÉS
AVEC
HALTÈRES**



**ÉLEVATIONS
BUSTE
PENCHÉ**



**DÉVELOPPÉ
INCLINÉ
AVEC
HALTÈRES**



ROWING



**RUSSIAN
TWIST
AVEC
POIDS**



**MARCHE DU
FERMIER
AVEC
KETTLEBELL**



SQUAT



**FENTE
MARCHÉE**



**EXTENSIONS
DE MOLLETS**



☐ COOL-DOWN :
CARDIO TRANQUILLE OU SOUPLESSE.

- AVANT CHAQUE EXERCICE, FAIRE UNE SÉRIE D'ÉCHAUFFEMENT SANS POIDS, ET UNE AUTRE AVEC 50 % DE VOTRE POIDS D'ENTRAÎNEMENT.
- POUR CHAQUE EXERCICE, FAIRE 3 SÉRIES DE 8-12 RÉPÉTITIONS.
- FAIRE 60 SECONDES DE PAUSE ENTRE LES EXERCICES.