



3 training par semaine

TON TRAINING

JOUR 1 : TRAVAIL COMPLET DU CORPS N°1

Nom de l'exercice	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Lien de l'exercice
Squat sumo	3 séries	12 répétitions	Liens
Rowing	3 séries	15 répétitions	Liens
Swing back	3 séries	15 répétitions	Liens
Elevations latérales	4 séries	15 répétitions	Liens
Hipthrust gainé	3 séries	45 secondes	Liens
Demi crunch	3 séries	15-25 répétitions	Liens



3 training par semaine

TON TRAINING

JOUR 2 : TRAVAIL COMPLET DU CORPS N°2

Nom de l'exercice	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Lien de l'exercice
Pull over	4 séries	15 répétitions	Liens
Soulevé de terre jambes tendues avec chaise	3 séries	12 répétitions	Liens
Rowing à un bras	3 séries	12 répétitions	Liens
Extension de mollets	3 séries	15 répétitions	Liens
Epaulé jeté	3 séries	10 répétitions	Liens
Bicyclette	3 séries	15-25 répétitions	Liens



3 training par semaine

TON TRAINING

JOUR 3 : TRAVAIL COMPLET DU CORPS N°3

Nom de l'exercice	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Lien de l'exercice
Soulevé de terre	3 séries	10 répétitions	Liens
Demi leg kickback	4 séries	15 répétitions	Liens
Soulevé de terre jambes tendues avec chaise	3 séries	12 répétitions	Liens
Triceps press	3 séries	12 répétitions	Liens
Curl biceps	3 séries	12 répétitions	Liens
Curl marteau	3 séries	12 répétitions	Liens