

Entraînement Full Body sur 2 jours

Jour 1 : Dos, Epaules, Pectoraux

Tractions	6 séries de 10
Rowing Barre	6 séries de 10
Clean & Press	6 séries de 10
Soulevé de terre	4 séries de 20
Dips	6 séries de 20
Pompes	6 séries de 20
Mollets debout	4 séries de 20

Jour 2 : Jambes, Triceps, Biceps

Squat avant complet	6 séries de 20
Soulevé de terre jambes tendues	3 séries de 20 en super set avec les 3 dernières séries de squats
Squat par-dessus la tête	3 séries de 15
Fentes haltères	5 séries de 20
Tractions supinations	5 séries de 10
En superset avec Skullcrusher	5 séries de 10
Curl barre	5 séries de 10
En superset avec pompes mains rapprochées	5 séries de 15

Jour 3 : Cardio + Abdo

Jour 4 : Reprise du cycle