



Programme de musculation sans matériel *par Greg Gothelf*

Les 9 exercices doivent être effectués sans interruption. En fonction du niveau de forme de chacun, chaque exercice peut être répété entre 5 et 20 fois.

Une fois les 9 exercices terminés, prenez 1 à 2min de repos et recommencez. Essayez de répéter cette séquence au moins 3 fois.

Je vous recommande de faire ce programme 2 à 3 fois par semaine.

Liste des exercices

1. Fentes avant
2. Pompes avec rotation
3. Abdos high crunch
4. Squats pointes de pieds
5. Pompes chinoises ou variante
6. Relevés de buste à plat ventre
7. Fentes latérales
8. Pompes Superman
9. Abdos obliques en rotation