

# Programme d'entraînement pour débutant.e.s - Full body

Nombre d'entraînements par semaine : 3

Ce plan d'entraînement est idéal pour vous muscler à la maison, si vous débutez en prise de masse. Pour savoir comment nous avons établi ce programme et obtenir plus de conseils, rendez-vous dans l'article nu3 „Entraînement de musculation à la maison”

Exercice	Séries	Rythme*	Répétitions	Pause	Muscles sollicités
<u>Air-Squats</u>	3	2-0-2	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Cuisses, fessiers
<u>Pompes</u>	3	2-0-2	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Pectoraux, épaules, triceps
<u>Ring Rows</u>	3	2-0-2	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Haut du dos, biceps, omoplates
Soulevés d'haltères latéraux	3	2-0-2	10	120s	Épaules
Curls haltères	3	2-0-2	10	120s	Biceps
Extensions des triceps au-dessus de la tête	3	2-0-2	10	120s	Triceps
Crunches	3	2-0-2	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Muscle droit de l'abdomen
Superman alterné	3	2-0-2	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Muscles extenseurs du dos, ventre

## Envie de booster votre prise de masse ?

Plus de 100 produits faits pour vous disponibles dans le shop :

Découvrir



\*Montée - Maintien - Descente (- Maintien) en secondes | Pour toute question : service@nu3.fr