

# SE MUSCLER A DOMICILE

## SEANCE FULL BODY



2 à 3 / semaine



Récupération 1 min



Niveau débutant

### 1. POMPES



3 X 10 REPS

### 2. DIPS AVEC CHAISE



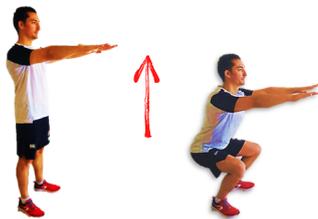
3 X 10 REPS

### 3. HSPU DEBUTANT



3 X 10 REPS

### 4. SQUAT



3 X 10 REPS

### 5. FENTES



3 X 10 REPS/JAMBE

### 6. CHAISE MURALE



3 X 30 SECONDES

### 7. PÉDALAGE



3 X 20 REPS

### 8. GRIMPEUR



3 X 20 REPS

### 9. PLANCHE



3 X 30 SECONDES