

LOOVA **FIT**

Powered by Gomobee

Équipement:    

3 jours Plein corps

Entraînement dans le gymnase



INTRODUCTION **AU PLAN**

Vous cherchez à perdre du poids? Ce plan d'entraînement vous aidera à conserver le muscle maigre, donc sera bon pour vous. Vous voulez devenir plus fort? Ce plan d'entraînement vous aidera à renforcer la force du corps. Nouveau au gymnase? Ce plan d'entraînement fournira une plate-forme à partir de laquelle vous pouvez perfectionner vos compétences et en savoir plus sur la mécanique de votre corps.



Il est conseillé de vous rencontrer en personne avec un professionnel de la santé agréé avant de commencer tout programme d'exercice. Toutes les informations sont à des fins éducatives et ne sont pas destinées à diagnostiquer ou à traiter des problèmes médicaux ou de santé.



ENTRAÎNEMENT PLAN

Jour 1

Coffre, épaules, triceps

Poitrine	Banc plat	3 sets	8-12 répétitions
	Pressincline Bench	3 sets	8-12 répétitions
	Pressdumbbell Flyes	3 sets	8-12 répétitions

Épaules	Presse à l'épaule assise (haltères)	3 sets	8-12 répétitions
		3 sets	8-12 répétitions
	Rausse latérale latérale derrière le cou	3 sets	8-12 répétitions

Triceps	Extensions de triceps	3 sets	8-12 répétitions
	Machine à triceps	3 sets	8-12 répétitions
	Extensions de triceps (corde)	3 sets	8-12 répétitions

Jour 2

Arrière, biceps, pièges, delts arrière

Poitrine	Banc plat	3 sets	8-12 répétitions
	Pressincline Bench	3 sets	8-12 répétitions
	Pressdumbbell Flyes	3 sets	8-12 répétitions

Épaules	Presse à l'épaule assise (haltères)	3 sets	8-12 répétitions
		3 sets	8-12 répétitions
	Rausse latérale latérale derrière le cou	3 sets	8-12 répétitions

Triceps	Extensions de triceps	3 sets	8-12 répétitions
	Machine à triceps	3 sets	8-12 répétitions
	Extensions de triceps (corde)	3 sets	8-12 répétitions

Jour 3

Les jambes complètes

Poitrine	Banc plat	3 sets	8-12 répétitions
	Pressincline Bench	3 sets	8-12 répétitions
	Pressdumbbell Flyes	3 sets	8-12 répétitions

Épaules	Presse à l'épaule assise (haltères)	3 sets	8-12 répétitions
		3 sets	8-12 répétitions
	Rausse latérale latérale derrière le cou	3 sets	8-12 répétitions

Triceps	Extensions de triceps	3 sets	8-12 répétitions
	Machine à triceps	3 sets	8-12 répétitions
	Extensions de triceps (corde)	3 sets	8-12 répétitions

ABS en option: Twists de 100 bar, crunchs x3 sets / représentants max, le genou augmente x3 sets / représentants max



LOOVA **FIT**

Powered by Gomobee

**Trouvez plus de plans
d'entraînement sur Loovafit**

@2024 Gomobee LTD Malta, Inc All Rights Reserved

