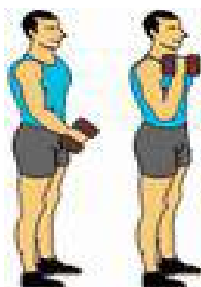


Exercices de Musculation avec Haltères



Biceps
Curl assis



Biceps
curl debout



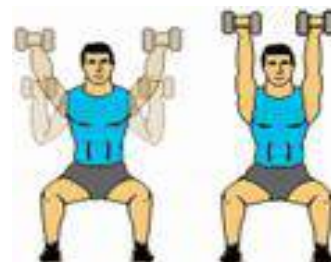
Cuisses-Fessiers
Squat



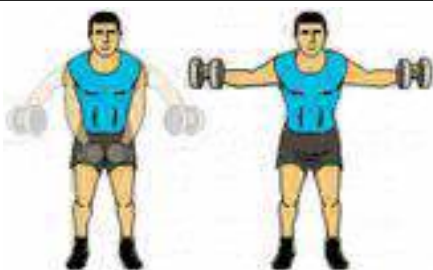
Dos
Rameur



Dos
Tirage un bras



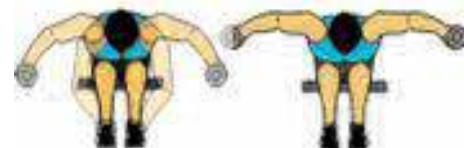
Épaules
Développé



Épaules
Élévation latérale



Épaules
Élévation frontale



Épaules
Butterfly inversé



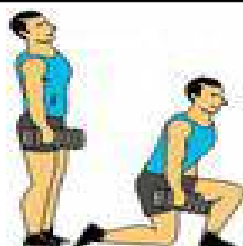
Pectoraux
Bras serrés



Pectoraux
Pull over



Pectoraux
bras écartés



Cuisses-Fessiers
Fente avant



Triceps
Kick back



Triceps
Extension assis

Programmes de Musculation

sur [Entrainement-sportif.fr](#)

[Programmes fitness pour perdre du poids](#)

[Gainage de la ceinture abdominale](#)

[Haltères](#)

[Élastique de fitness](#)

[Ballon de gym Swiss Ball](#)

[Tonicité sans matériel en circuit-training](#)

[Cardio-training et Musculation](#)

[Course à pied et Musculation](#)

[Débutant abdominaux](#)

[Fessiers](#)

[Pectoraux](#)

[Ventre plat](#)

[Explosivité sans matériel](#)

[Prise de masse](#)

[Footing - Musculation pour maigrir](#)

[Boxe](#)

[Tennis](#)