

Article : Fiches Musculation - Exercices À Poids De Corps

Référence : MU0001

95 exercices (+ mode d'emploi) et de nombreuses variantes. 6 catégories d'exercices :

- Membres supérieurs : répulsions, tractions, muscles spécifiques
- Centre du corps : chaîne antérieure / latérale / postérieure
- Membres inférieurs : jambes, muscles spécifiques
- Corps entier (mouvements combinés)
- Equilibre (proprioception)
- Exercices avancés : membres supérieurs / inférieurs.





Description