



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

## PROGRAMME DE MUSCULATION POUR LES DEBUTANTS

<https://conseilspport.com/programme-de-musculation-pour-les-debutants/>

Il n'est pas toujours évident de savoir par où commencer lorsque l'on débute la musculation. Faut-il travailler tout son corps à chaque séance (fullbody) ou centrer les entraînements de la semaine sur des parties différentes du corps (split routine) ? Combien de répétitions et de séries doit-on effectuer pour progresser le plus vite ? Combien d'exercices doit-on effectuer pour chaque séance ? Rassurez-vous, nous allons vous donner les clés pour construire un programme de musculation qui vous donnera des résultats rapidement.

Il n'est pas toujours évident de savoir par où commencer lorsque l'on débute la musculation. Faut-il travailler tout son corps à chaque séance (fullbody) ou centrer les entraînements de la semaine sur des parties différentes du corps (split routine) ? Combien de répétitions et de séries doit-on effectuer pour progresser le plus vite ? Combien d'exercices doit-on effectuer pour chaque séance ?

Date created: 05/01/2020