

# Programme de musculation complet sans matériel

Ce programme en circuit-training augmente la tonicité musculaire générale sans prise de volume.

**1** Pompes sur genoux

**2** Crunch inversé

**3** Burpee

**4** Ciseau costal

**5** Double crunch

**6** Gainage ventral

**7** Jumping jack

**8** Mountain climber

**9** Crunch-abdos croisé

**10** Soulevé de fesses

**11** Fentes sautées

**12** Gainage costal

**Circuit Training**  
**30"effort 30"repos**  
**2'repos inter-série**  
**Faire de 1 à 5 séries**

# ***Programmes de Musculation***

sur [Entrainement-sportif.fr](http://Entrainement-sportif.fr)

Gainage de la ceinture abdominale

Haltères

Elastique 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