

Le tableau présente une répartition sur quatre jours: elle vous permet de vraiment travailler à fond chaque groupe musculaire.

NOUVELLE REPARTITION

JOUR

GROUPES MUSCULAIRES

Lundi

Pectoraux, épaules, trapèzes

Mardi

Quadriceps, ischios

Mercredi

Repos

Jeudi

Dos, mollets, abdos

Vendredi

Triceps, biceps, avant-bras

Samedi

Repos

Dimanche

Repos