**QUEL PROGRAMME D’ENTRAÎNEMENT POUR QUEL OBJECTIF?**

### Niveau débutant, avancé, confirmé ou expert ?

## QUELS EXERCICES D’ENTRAÎNEMENT POUR ATTEINDRE TES OBJECTIFS?

### Ratio Cardio / Musculation

### Exercice d’isolation VS exercices de base

### Intensité de l’entraînement

## QUELLE FRÉQUENCE D’ENTRAÎNEMENT ET DE RÉCUPÉRATION?

## QUELLE DURÉE POUR UN ENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION?