MUSCULATION

Votre coach sportif établi un programme adapté vous permettant d'atteindre rapidement vos objectifs. Que ce soi pour prendre du volume musculaire, améliorer votre définition, optimiser vos performances sportives ou vous raffermir... votre coach est la.

Pour prendre de la masse, il faudra se focaliser sur des exercices qui sollicitent de gros groupe musculaire et faire un nombre de séries importante en augmentant progressivement la charge.

A l'inverse si vous êtes une femme et que vous cherchez à vous raffermir, les exercices seront plus axés sur un groupe musculaire avec des séries plus longues mais moins difficiles. Cela vous permettra de ne pas avoir de gros muscle mais juste un bon renforcement musculaire.