

## **Musculation**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Musculation [Texte imprimé] / Fabien Menguy ; illustrations, Olivier Baudry

Auteur(s) : Menguy, Fabien

Autre(s) responsabilité(s) : Baudry, Olivier (1985-....) (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2016  
(58-Clamecy; Impr. Laballery)

Description matérielle : 1 vol. (95 p.) : ill. ; 22 cm

Collection : #Monsieur

ISBN : 978-2-263-14588-9

EAN : 9782263145889

Appartient à la collection : #Monsieur (Paris) 2554-3881 2016

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.713 23

Note(s) : Bibliogr. p. 95. Webliogr. p. 94-95

Résumé ou extrait : Le programme de musculation unique, trendy et efficace pour booster son corps, le sculpter intégralement et dessiner visiblement sa musculature. Muscles à travailler, mouvements, organisation des work-outs (séries, repos), choix des poids, de la salle, nutrition... Tout pour atteindre son objectif body ! Au programme : Une préparation pour bien débiter, en choisissant le matériel et la tenue, en apprenant à s'échauffer, à travailler efficacement sans se blesser, à adapter les poids et le niveau de difficulté. De la prise de masse, pour augmenter le volume de ses muscles, grâce à un programme de musculation full body et split, pour un entraînement complet et intensif. Une sèche, pour faire ressortir sa musculature et métamorphoser totalement sa silhouette avec des exercices et un régime alimentaire (protéines) spécifiques. 3 programmes progressifs sur 9 mois au total, en salle ou à la maison, pour être bien accompagné à chaque étape et progresser rapidement. Des conseils alimentaires, pour booster ses work-outs, et des conseils look, pour mettre en valeur son corps galbé !

Sujet - Nom commun : Musculation (exercices physiques)

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263145889fs.gif>

Text alternatif image de présentation : 9782263145889fs.gif