

Sommaire

Remerciements	IV
Préface	V
Chapitre 1 L'enjeu de l'entraînement sans charge	1
Chapitre 2 Bras	5
Chapitre 3 Cou et épaules	19
Chapitre 4 Pectoraux	35
Chapitre 5 Muscles posturaux	55
Chapitre 6 Dos	87
Chapitre 7 Cuisses	105
Chapitre 8 Fessiers	143
Chapitre 9 Mollets	157
Chapitre 10 Corps entier	167
Chapitre 11 Élaboration d'un programme	187
Liste des exercices	212
À propos de l'auteur	215