



fastio

GO

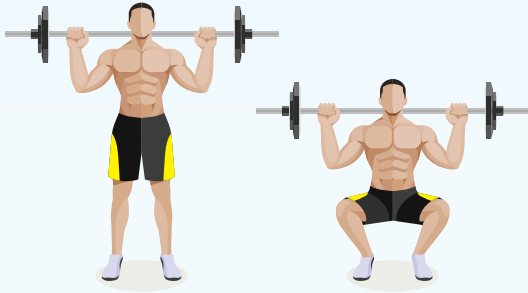
MASSE MUSCULAIRE

L'entraînement parfait pour perdre du poids et gagner de la masse musculaire concilie les exercices de haute intensité avec des exercices cardio !

Let's GO!



Partagez vos entraînements avec #fastiogo



- 1 Positionnez les pieds à la largeur des épaules et tenez une barre de musculation sur eux. Faites un scat, en pliant les genoux, sans jamais perdre la position verticale.



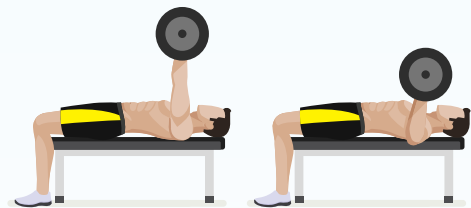
- 2 Couchez-vous de dos et pliez les genoux, en maintenant les pieds et les mains par terre. Travaillez la zone abdominale en la forçant et, sans lever le dos, levez les jambes du sol, en formant un angle de 90°.



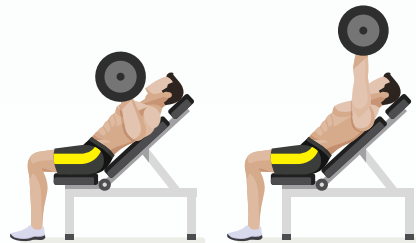
- 4 Asseyez-vous par terre et avec les deux mains derrière la tête, tournez le torse vers la gauche et levez, en même temps, le genou gauche jusqu'à la poitrine. Répétez vers le côté droit.

MASSE MUSCULAIRE

Faites 30 répétitions de chaque exercice. Répétez 3 fois le programme, en vous reposant 1 minute entre chaque exercice et réhydratez-vous avec Fastio Go. Refaites-le 4 fois par semaine.



- 3 Couchez-vous de dos sur un banc et soulevez les haltères au-dessus de la poitrine, jusqu'à ce que vos bras restent totalement tendus. Revenez lentement à la position initiale.



- 5 Sur la machine Smith (machine avec poids), prenez la barre et, avec les mains plus éloignées que la largeur des épaules, levez-la au-dessus de la tête jusqu'à ce que les bras restent totalement tendus. Faites une pause et baissez-la jusqu'à la hauteur des épaules.