

Sommaire :

- Presentation
- Définir son objectif
 - A) C'est quoi une prise de masse
 - B) C'est quoi une sèche
- Base de la nutrition
 - A) Prise de masse
 - B) La « sèche »
- L'Echauffement
- Programmes/exercices

Dans cet ebook nous aborderons le thème de la musculation pour débutant en essayant d'aller directement au but en évitant le plus possible l'aspect « scientifique » avec des termes clairs et facile à comprendre.