Voir le lien ci-dessous pour plus d’informations



Source : <https://entrainement-sportif.fr/programme-musculation-complet-sans-materiel.htm>

Auteur : [**Bruno Chauzi**](https://entrainement-sportif.fr/bruno-chauzi-qui-suis-je.htm), professeur certifié Éducation Physique. Article modifié le 21 mars 2020

A l'attention des **professeurs EPS** :

Ce document et ses supports visuels peuvent être diffusés sans réserve auprès de vos élèves pour les cours à distance dans le cadre du confinement.

(ajouté le 21 mars 2020 à 17h30)