

LIBERTÉ

UN ESPRIT LIBRE POUR UN CORPS PUISSANT.

BREAK
THE
LIMIT





3 CONSEILS

POUR LES DÉBUTANTS MUSCULATION

>>> NE SOIS PAS PRESSÉ

La patience est la clé. La prise de muscle prend du temps (au moins 3 à 6 mois pour voir de vrais résultats).

>>> RESPECTE LA PROGRESSION EN CHARGE

Le corps s'adapte aux charges, donc il faut augmenter progressivement. Ajoute 1-2 kg par semaine.

>>> PRIORISE LES EXERCICES POLYARTICULAIRES

Favorise les mouvements qui sollicitent plusieurs groupes musculaires.

**BREAK
THE
LIMIT**