

OBJECTIF 100 POMPES



Retrouvez l'ensemble des explications et conseils pour atteindre cet objectif dans de bonnes conditions en lisant cet article complet :

<https://sportchezsoi.com/objectif-100-pompes-devriez-vous-essayer>

Programme sur 12 semaines

JOUR ->	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEM. 1	5 X 1	5 X 1	REPOS	4 X 2	4 X 2	REPOS	4 X 3
SEM. 2	5 X 2	5 X 2	REPOS	4 X 3	4 X 3	REPOS	4 X 4
SEM. 3	4 X 5	4 X 6	4 X 6	REPOS	3 X 8	3 X 9	3 X 10
SEM. 4	REPOS	2 X 12	REPOS	3 X 10	REPOS	4 X 8	REPOS
SEM. 5	2 X 15	2 X 16	REPOS	3 X 15	3 X 15	REPOS	4 X 10
SEM. 6	2 X 20	2 X 22	REPOS	3 X 20	3 X 20	REPOS	2 X 25
SEM. 7	4 X 18	4 X 20	REPOS	2 X 38	2 X 40	REPOS	3 X 30
SEM. 8	REPOS	3 X 35	REPOS	4 X 30	REPOS	5 X 25	REPOS
SEM. 9	2 X 45	3 X 45	REPOS	2 X 50	3 X 50	REPOS	2 X 60
SEM. 10	3 X 55	4 X 50	REPOS	3 X 60	REPOS	2 X 65	3 X 65
SEM. 11	2 X 70	4 X 65	2 X 80	REPOS	2 X 80	3 X 75	2 X 85
SEM. 12	REPOS	2 X 90	REPOS	2 X 95	REPOS	2 X 98	100