

home training

PARTIE RENFORCEMENT

1 : Développé pectoral au sol avec dumbbell



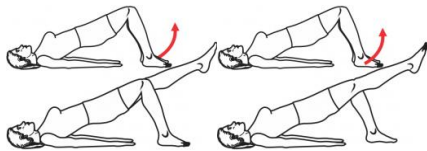
Sem.	Séries	Rep
1-2	4	20

2 : Goblet Squat



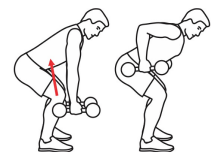
Sem.	Séries	Rep
1-2	4	20

3 : Élévation bassin extension du genou



Sem.	Séries	Rep
1-2	4	20

4 : DB Bent Over Row



Sem.	Séries	Rep
1-2	4	20

5 : Extension du coude au-dessus tête dumbbell assis



Sem.	Séries	Rep
1-2	4	20

6 : Flexion de coudes alternée DB



Sem.	Séries	Rep
1-2	4	20

7 : Crunch abdominal



Sem.	Séries	Rep
1-2	4	20