

ENTRAÎNEMENT FULL BODY # 2

POUR LA FORME

- NIVEAU DÉBUTANT : 3 X 15 À 25 REPÉTITIONS**
- NIVEAU CONFIRMÉ : 3 X 8 À 10 RÉPÉTITIONS**

SOULÉVÉ DE TERRE

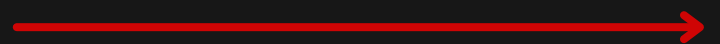
TRACTIONS MAINS AN PRONATION

DÉVELOPPÉ MILITAIRE À LA BARRE

CURL BICEPS À LA BARRE

EXTENSION TRICEPS À LA BARRE

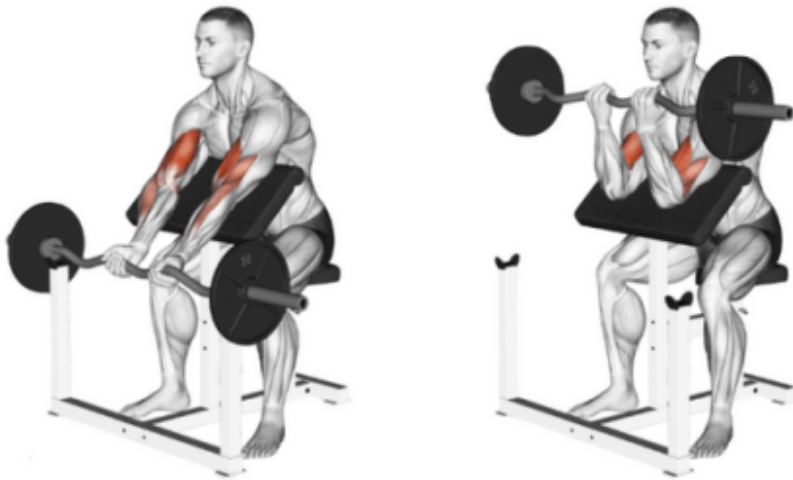
Adaptez vos charges de travail en fonction du choix de vos nombres de répétition



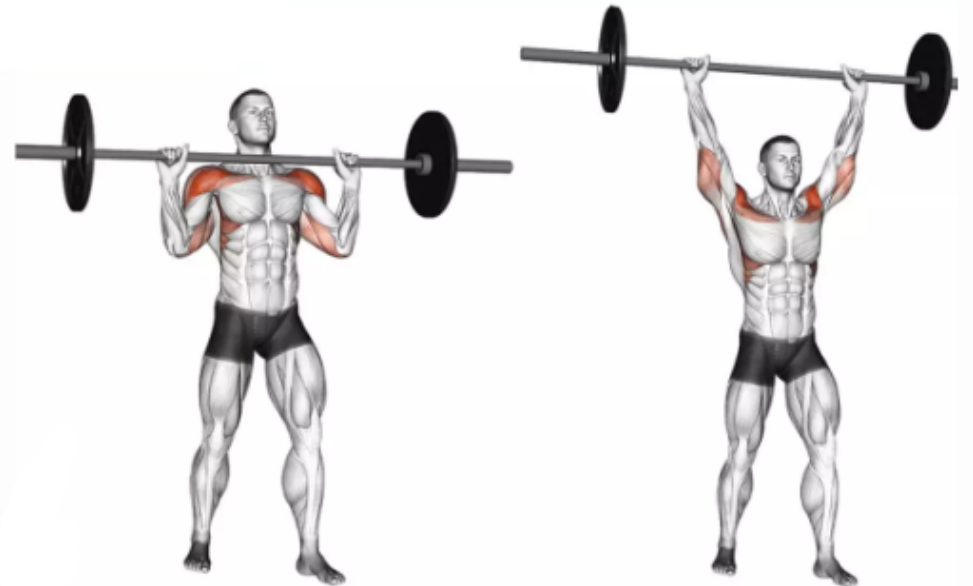
TRACTIONS MAINS EN PRONATION



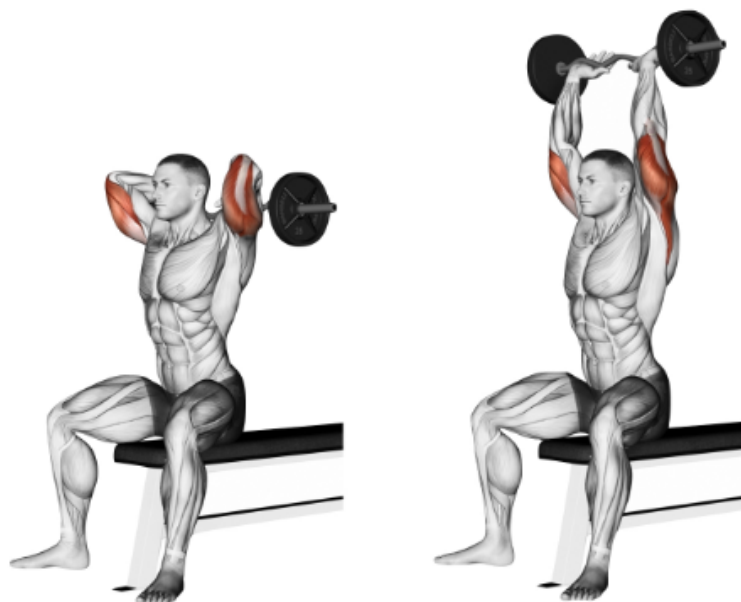
CURL BICEPS À LA BARRE



DÉVELOPPÉ MILITAIRE À LA BARRE



EXTENSION TRICEPS À LA BARRE



SOULEVÉ DE TERRE

