

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 3 – Semaine 1

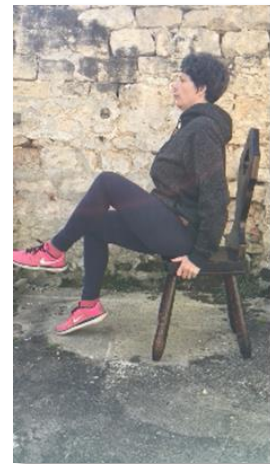


Exercice 1

Pompes au mur
Triceps
et partie externe des pectoraux

Exercice 2

Montées de genoux assis



Exercice 3

Battements de jambe

