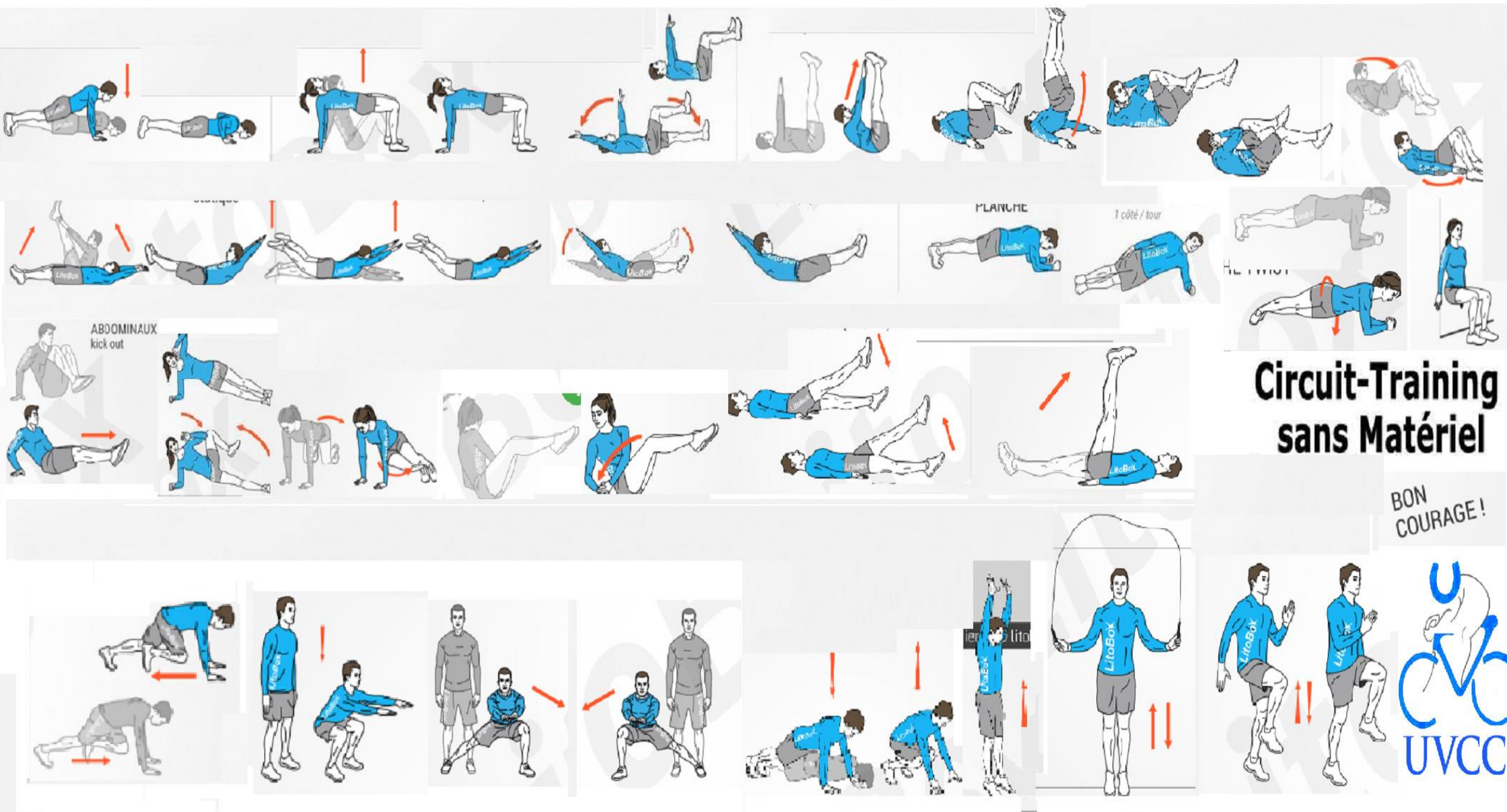


Fiches circuit Training sans charge Renforcement Musculaire – Gainage.

28 Mouvements les séances de renforcement musculaire : faire 12 à 15 Exercices - temps de travail environ 1 heure.

Travail 12 secondes en statique et 15 à 18 mouvements en dynamique !



Etirements : À faire tous les matins

