

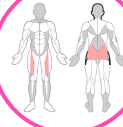


Exercices à faire au travail ou à la maison

Sans matériel de sport !



Abdos



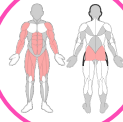
Quadriceps - Fessiers



Cuisses - Fessiers



Triceps - Dos - Pectoraux



Bras - Abdos - Cuisses - Fessiers



Gainage

