Table of Contents

Jour 3 les bras 1

Jour 3 les bras

- muscu
- curl_barre
- barre_au_front
- curl_poulie
- extension_avec_la_corde
- curl_prise_marteau
- extension_avec_haltere
- flexion_et_extension_des_poignets

From:
https://daisy-street.fr/dokuwiki/ - **HomeWiki**

Permanent link:
https://daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=wiki:ebook:jour_3_les_bras

Last update: **2018/09/08 16:34**