

Table of Contents

Jour 4 : le dos 1

Jour 4 : le dos

- [programme](#)
- [traction](#)
- [tirage_horizontal_bas](#)
- [tirage_vertical](#)
- [rowing](#)
- [hyperextension](#)

From:

<https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/> - **HomeWiki**

Permanent link:

https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=wiki:ebook:jour_4:le_dos

Last update: **2018/09/08 16:35**

