

# Table of Contents

**Jour 4 : le dos** ..... 1



# Jour 4 : le dos

- [programme](#)
- [traction](#)
- [tirage\\_horizontal\\_bas](#)
- [tirage\\_vertical](#)
- [rowing](#)
- [hyperextension](#)

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

Permanent link:  
[https://daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=wiki:ebook:jour\\_4:le\\_dos](https://daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=wiki:ebook:jour_4:le_dos)

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

