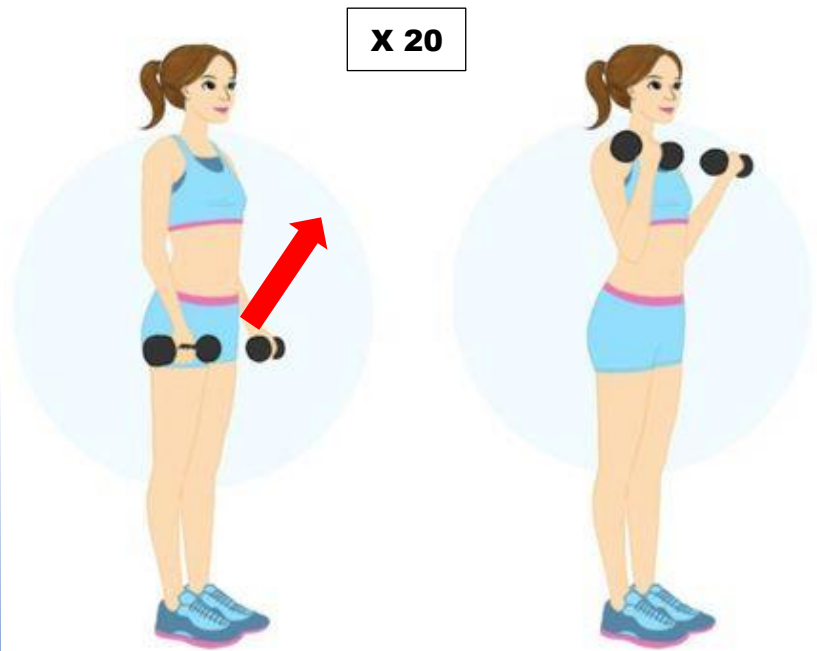
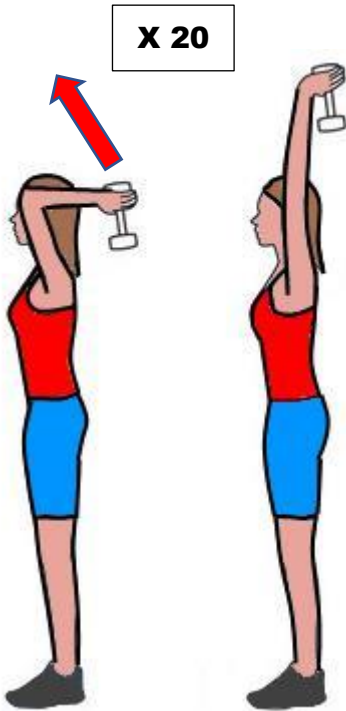


Quelques exercices pour travailler vos bras

Note d'avant-propos : je vous propose ici des exercices de renforcement musculaire ciblé ainsi que des techniques d'étirement.



Dans tous ces exercices, on rentre le ventre (gainage) et on respire librement ! On peut commencer avec 1 kg... puis 1,5 ...



X 20



X 20



X 20

Dans tous ces exercices, on rentre le ventre (gainage) et on respire librement ! On peut commencer avec 1 kg... puis 1,5 ...



X 20

Etirements, 30 secondes chacun

