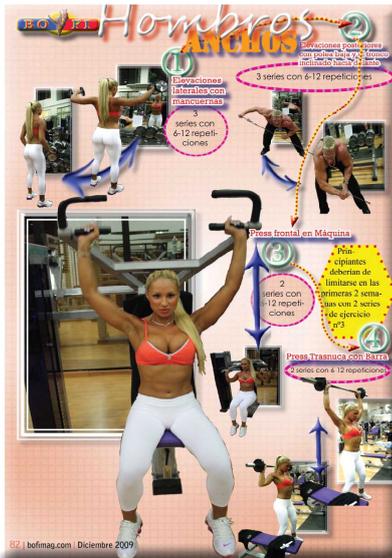


épaules larges

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:17 -



épaules larges

Haltères élévations latérales - 3 séries avec 6-12 reps

Élévations arrière avec poulie basse et le tronc penché en avant --- 3 séries avec 6-12 reps

Avant Press Machine --- 2 sets à 6-12 reps

Presse Trasnuca barbell - 2 sets avec 6-12 reps

épaules larges

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 20:17 -

Les débutants devraient être limités sont les deux premières semaines avec 2 séries de l'exercice n ° 3