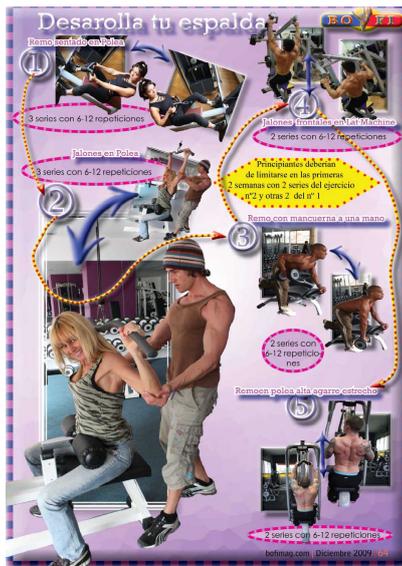


Lauch votre dos

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:20 -



Lauch votre dos

Assis Câble Remo --- 3 séries avec 6-12 reps

Lat pulldowns Machina frontal - 2 sets à 6-12 reps

Déroulant - 3 séries avec 6-12 reps

Remo à une main d'haltère - 2 sets à 6-12 reps

Remo en poulie haute avec poignée étroite - 2 sets à 6-12 reps

Lauch votre dos

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

Débutants derberian limitée dans les deux premières semaines avec 2 séries de l'exercice n ° 2 et deux # 1 année