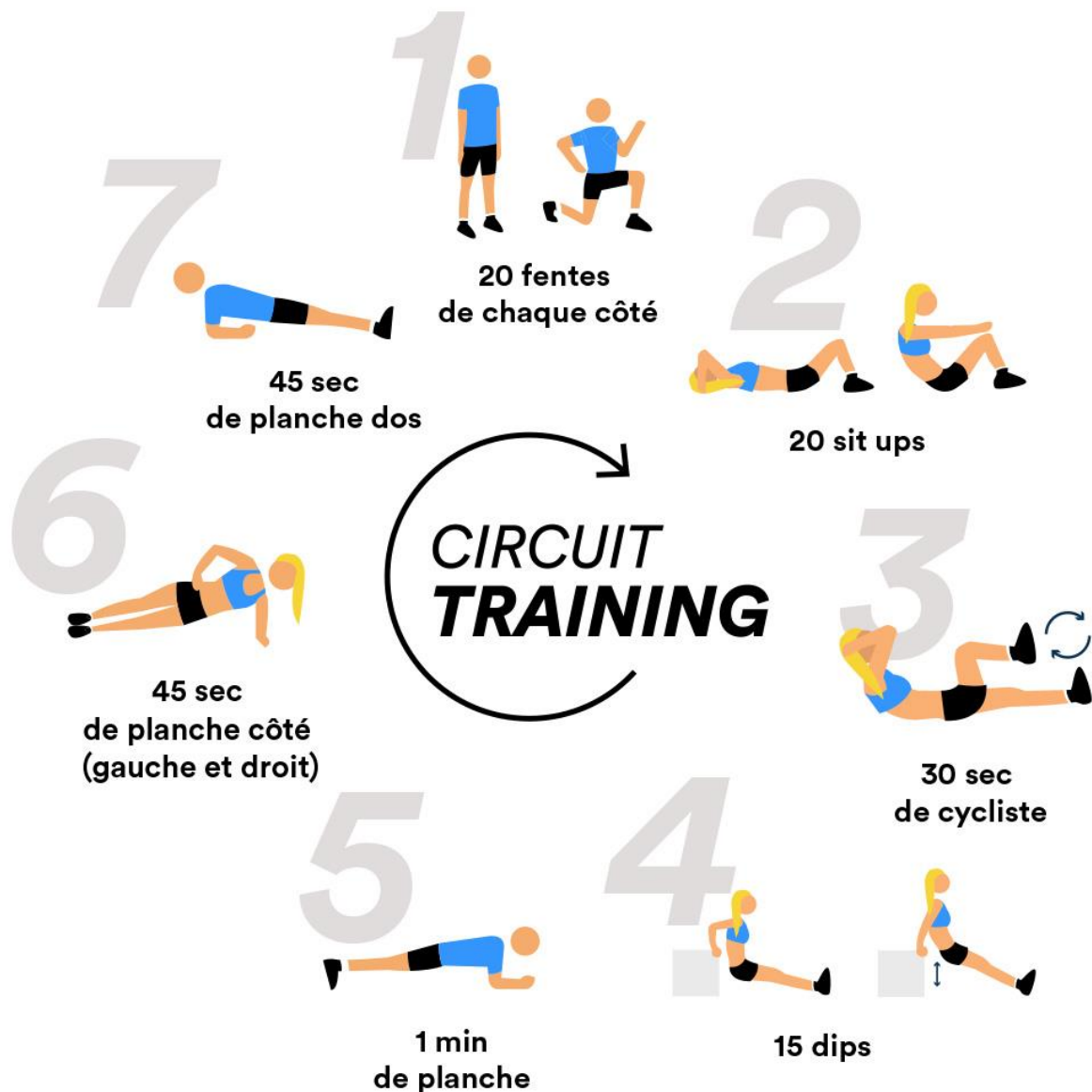


Séance de Renforcement Musculaire



- Récupération de 15/20 secondes entre chaque exercice
- Récupération de 2 minutes entre chaque série
- Circuit à répéter 1 à 5 fois
- Séance à faire 2 à 5 fois par semaine