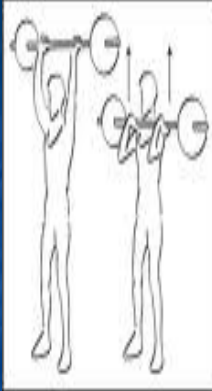


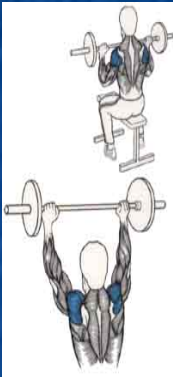
## 4) Les exercices généraux



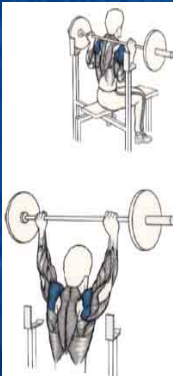
Le développé militaire



Le haussement de coudes  
Dos au cadre guide



Le développé poitrine



Le développé nuque



Bilan:  
Quel exercice pour  
Chaque faisceau?