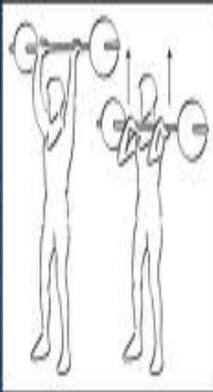


4) Les exercices généraux



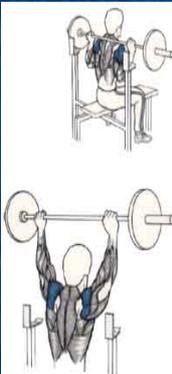
Le développé militaire



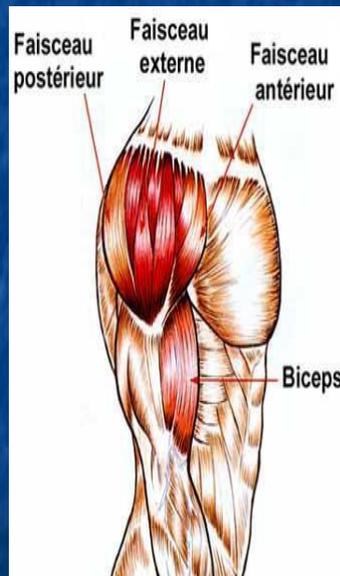
Le haussement de coudes
Dos au cadre guide



Le développé poitrine



Le développé nuque



Bilan:
Quel exercice pour
Chaque faisceau?