

Table of Contents

Jour 3 les bras 1

Jour 3 les bras

- [muscu](#)
- [curl_barre](#)
- [barre_au_front](#)
- [curl_poulie](#)
- [extension_avec_la_corde](#)
- [curl_prise_marteau](#)
- [extension_avec_haltere](#)
- [flexion_et_extension_des_poignets](#)

From:

<https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/> - **HomeWiki**

Permanent link:

https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=wiki:ebook:jour_3_les_bras

Last update: **2018/09/08 16:34**

