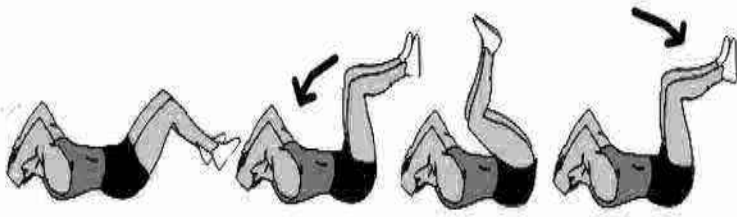


Poids de corps



Crunch-abdos inversé - Lever les jambes



Crunch-abdos - Lever la tête



Dips - Fléchir les bras



Squat - Fléchir une jambe



Pompes sur genoux



Pompes sur surface instable



Saut à la corde



Gainage ventral et costal

Liens utiles

Crunch-abdos

Dips

Squat

Pompe

Corde à sauter

Gainage

Programme de musculation au poids de corps pour la tonicité

Programme de musculation au poids de corps pour l'explosivité