

Séance musculation du:

Nom prénom:

Séance N°

Objectif:

Exercice 1:

Nb répétitions:

Exercice 2:

Nb répétitions:



Nombre
de tours:



exercice 6

Nb répétitions:

exercice 3:

Nb répétitions:



exercice 5

Nb répétitions:

exercice 4

Nb répétitions:

