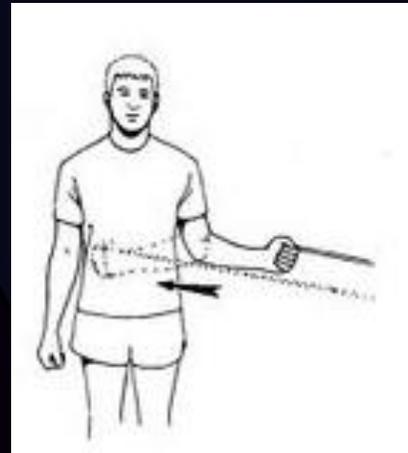


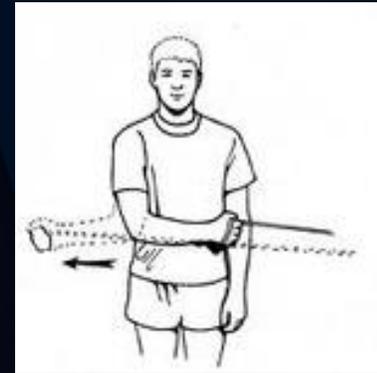
Fiche renforcement épaules 1



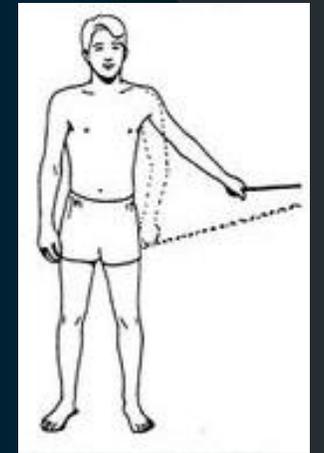
- 2 x 20 reps sur chaque bras



- 2 x 15 reps sur chaque bras



- 2 x 20 reps sur chaque bras



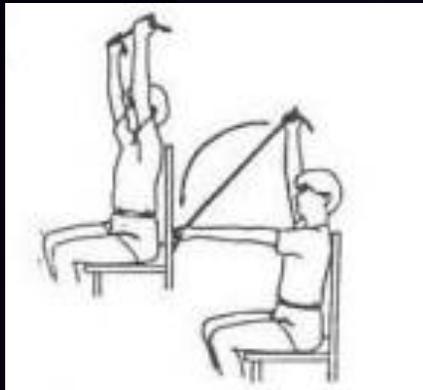
- 2 x 20 reps sur chaque bras

Fiche renforcement épaules 2

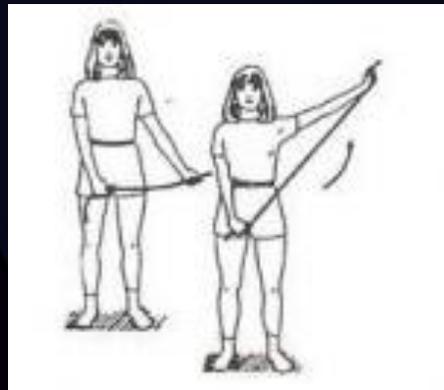
- 4 x 10 reps sur chaque bras



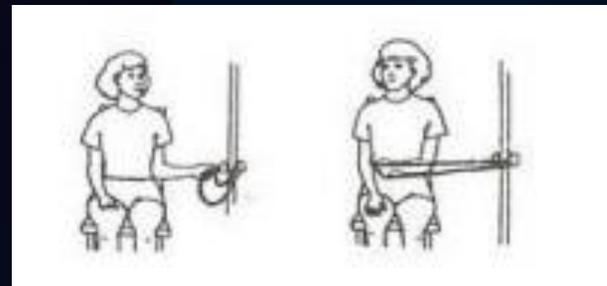
- 2 x 30/30'' sur chaque bras (maintenir l'autre bras immobile)



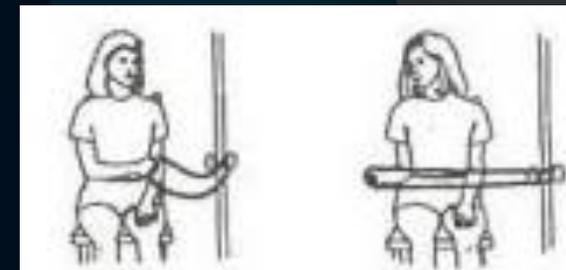
- 2 x 30/30'' sur chaque bras



- 2 x 30/30'' sur chaque bras



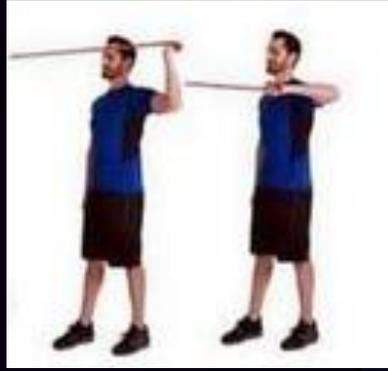
- 2 x 30/30'' reps sur chaque bras



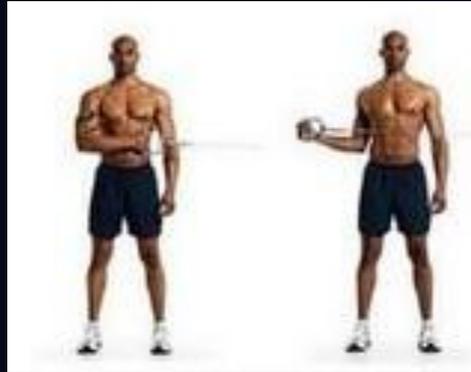
Fiche renforcement épaules 3



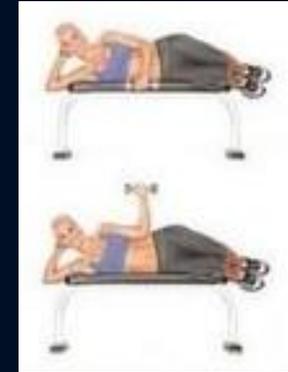
- 2 x 20/20'' sur chaque bras



- 2 x 20/20'' sur chaque bras



- 2 x 20/20'' sur chaque bras



- 2 x 20/20'' sur chaque bras

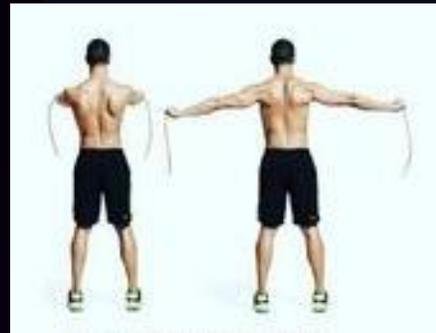


- 2 x 20/20'' sur chaque bras

Fiche renforcement épaules 4



- 2 x 30/30'' sur chaque bras



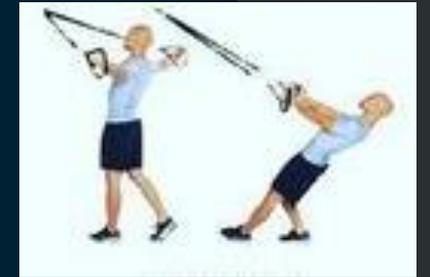
- 4 x 30/30'' sur chaque bras



- 4 x 30/30'' sur chaque bras (possible avec élastique)



- 4 x 30/30''



- TRX T Y : 4 x 30/30'' (possible avec un élastique)