

Programme hebdo

Exercice							Evolution
Série	Rep						
L		T	T	T	T	T	
M		T	T	T	T	T	
M		T	T	T	T	T	
J		T	T	T	T	T	
V		T	T	T	T	T	
S		T	T	T	T	T	
D		T	T	T	T	T	