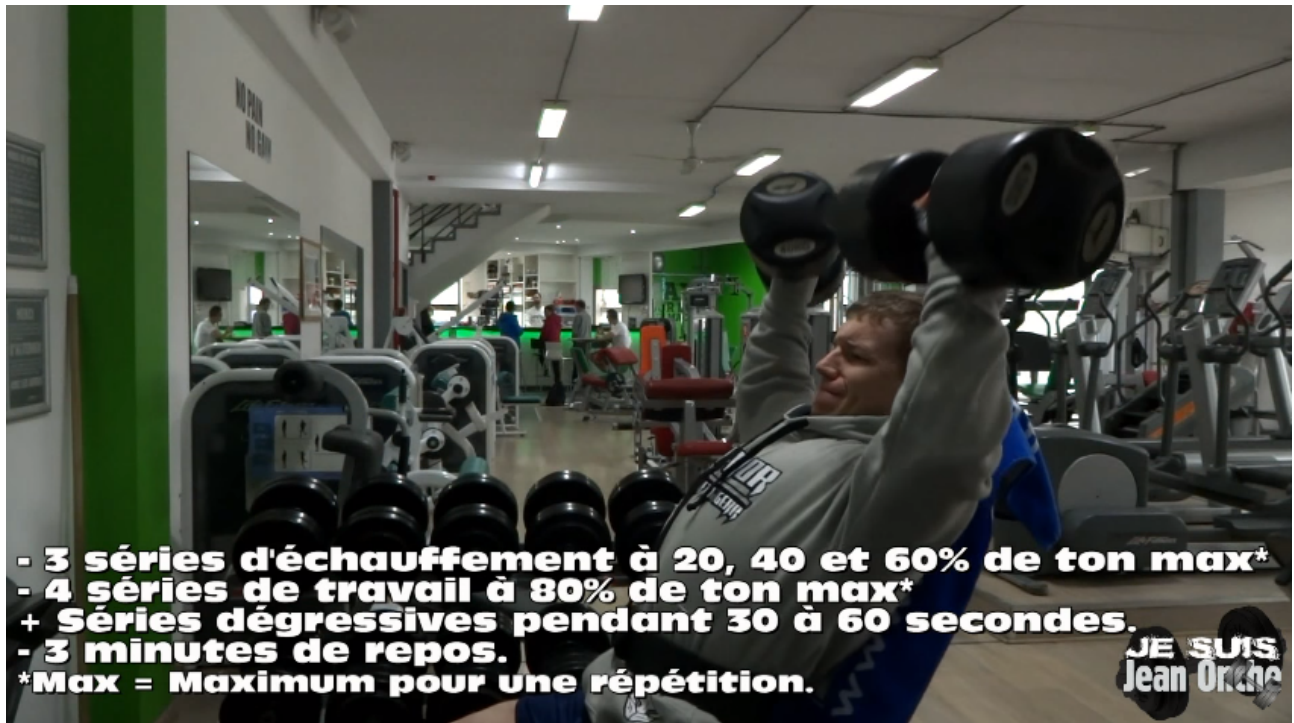


ANNIHILATION DELTOÏDES

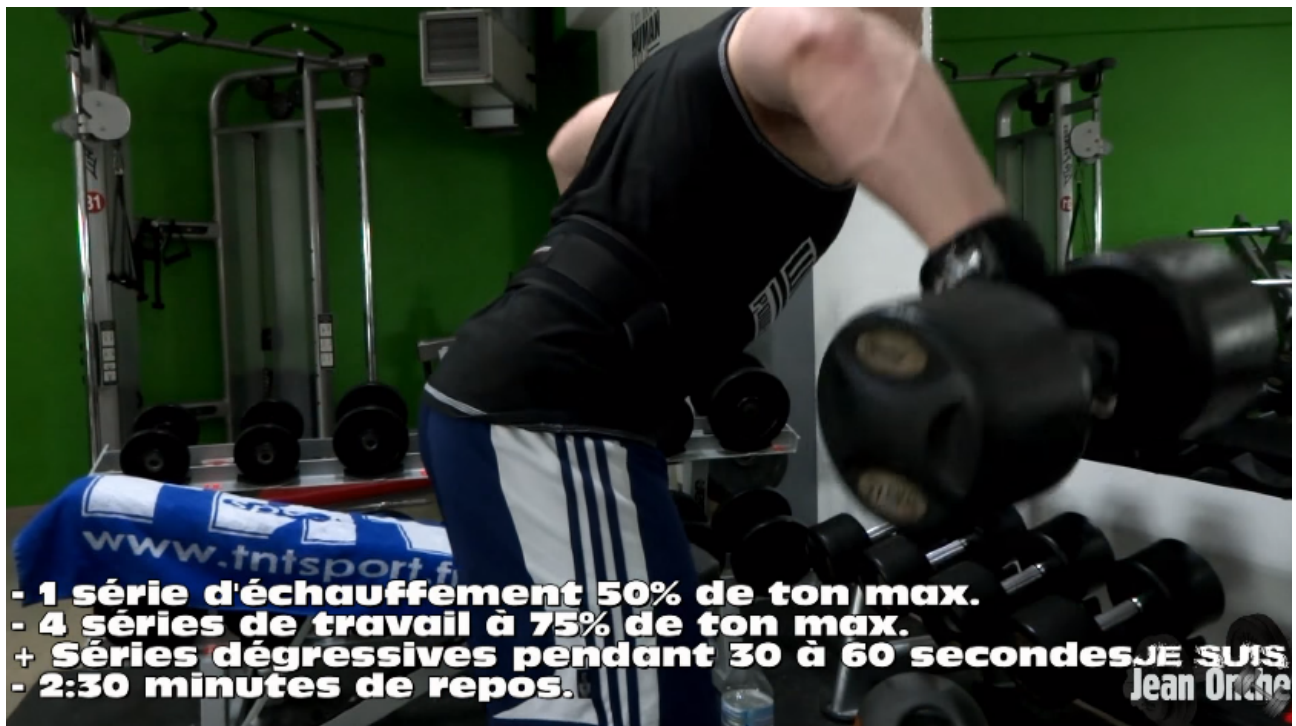
1. Développé haltères assis



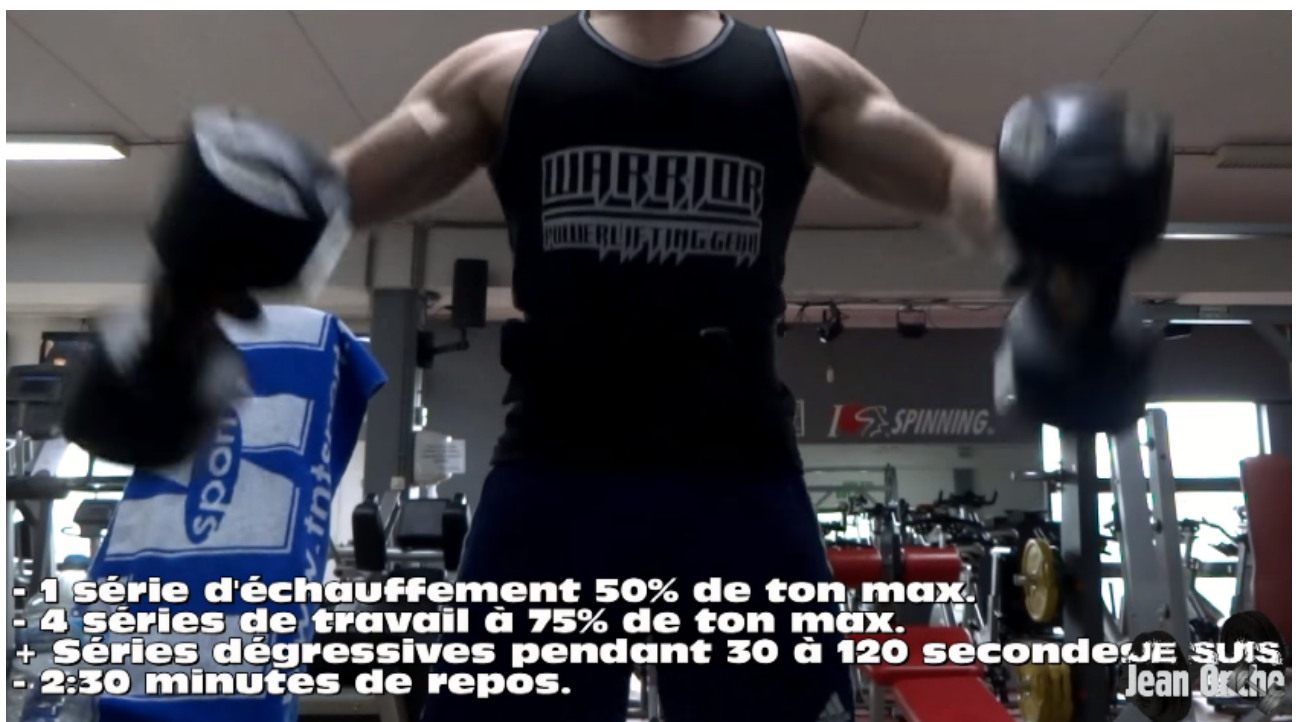
2. Oiseau à la poulie haute



3. Roiseauwing jean-onch haltères



4. Élévations latérales haltères



5. Élévation postérieures haltères



- 1 série d'échauffement 50% de ton max.
- 3 séries de travail à 70% de ton max.
- 1:00 minute de repos.

JE SUIS
Jean Orche