

## Liste des exercices

ID	Nom	Description	Muscle cible	Niveau
1	DÃ©veloppÃ© couchÃ©	Le â€œbench pressâ€• ou dÃ©veloppÃ© couc...	Pectoraux	3
2	Chest press avec san...	Le chest press avec sangles de suspensio...	Pectoraux	1
17	Aziz	validation	Pectoraux	1
18	dddd	ffffffffffffffff	Pectoraux	2
19	dddd	ffffffffffffffff	Pectoraux	2