

ID	Nom	Description	Muscle Cible	Niveau de difficulté
1	Développé couché	Le “bench press” ou développé couché est l’un des premiers e...	Pectoraux	3
2	Chest press avec sangles de su sension	Le chest press avec sangles de suspension fait non seulement...	Pectoraux	1
17	Aziz	validation	Pectoraux	3
18	dddd	ffffffffffffffff	Pectoraux	2
19	dddd	ffffffffffffffff	Pectoraux	2
21	aziziz	ddddddff	Dos	2
22	dddddddddddd	vvvvvvv	Pectoraux	3
23	eeeezzz	weee	Epaules	2
24	pec pec	exo pec	Pectoraux	2
25	facile	ffff	Triceps	1
28	zzzee	dddddd	Ischio-jambiers	1