

| 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 spension | Le chest press avec sangles de suspension fait non seulement... | Pectoraux | 1 |
| 17 | Aziz | validation | Pectoraux | 1 |
| 18 | dddd | ffffffffffffffff | Pectoraux | 2 |
| 19 | dddd | ffffffffffffffff | Pectoraux | 2 |
| 20 | zdzd | dddddddddddddd | Pectoraux | 2 |