Je fais suite à des questions sur mon entrainement, qu'est-ce que je travaille etc...principalement des exercices sur la charnière torse-bas du corps car c'est cette partie qui me permet de rester stable quand la fatigue s'installe...Merci à mon partenaire Eurofitness et Fabien Lespagne (à retrouver sur Facebook)



Etats de la sangle abdominale à la fin des 6 jours Tapis Antibes 2011 - completement détendue et rétention d'eau.pivot central il faut reconstruire...



3 mois sur le muscle abdo transverse à base d'exercices principalement basé

Cliquez sur l'image pour agrandir