

jeudi 04/11/2010 23H00

Logistique:

- ras

Entrainement physique: durée 20'

- 50 pompes
- Gainage série de 4 x 1' format pompes sur coude
- Gainage des obliques 5 x 30" de chaque côté
- 2x100 tractions banc à lombaires
- 2x10 tractions à la barre en supination

Entrainement mental: 15'

- lecture cours PNL -