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 -