- lecture cours PNL -

Écrit par Administrator
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'