vendredi 12/11/2010 22H00

Logistique:

- ras

Entrainement physique: durée 20'

-40 pompes
-Gainage série de 4 x 1' format pompes sur coude
-Gainage des obliques 5 x 30" de chaque côté
-2x 100 tractions banc à lombaires
-2x 10 tractions à la barre en supination

Entrainement mental: 15/20'

- ras