



<u>#</u>	<u>Exercices</u>	<u>Ajustement</u>	<u>Séries</u>	<u>Répétitions</u>	<u>Poids</u>
#	Exercises	Adjustment	Sets	Repetitions	Weight

**Épaules**  
Shoulders


**Triceps**  
Triceps


**Biceps**  
Biceps


**Abdominaux**  
Abdominals


**Bas du Dos**  
Lower Back


---

**Guide D'Entraînement**  
Workout Guide
