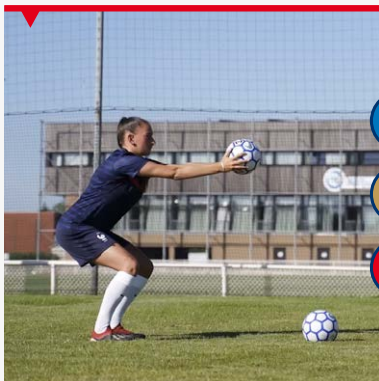


### RENFORCEMENT BAS DU CORPS

#### QUADRICEPS

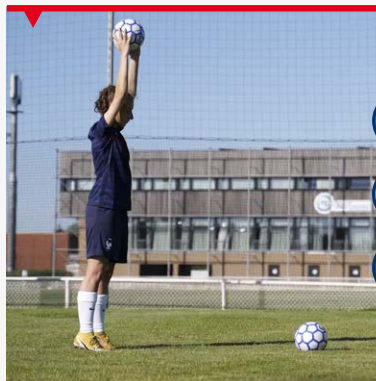


NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

#### MOLLETS

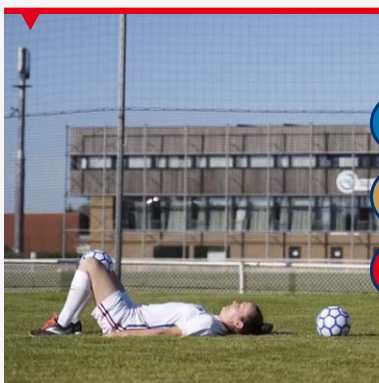


NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

#### ADDUCTEURS

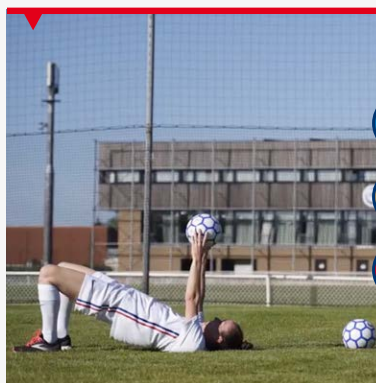


NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

#### FESSIERS

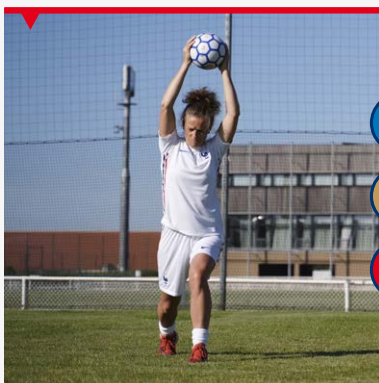


NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

#### PSOAS



NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3



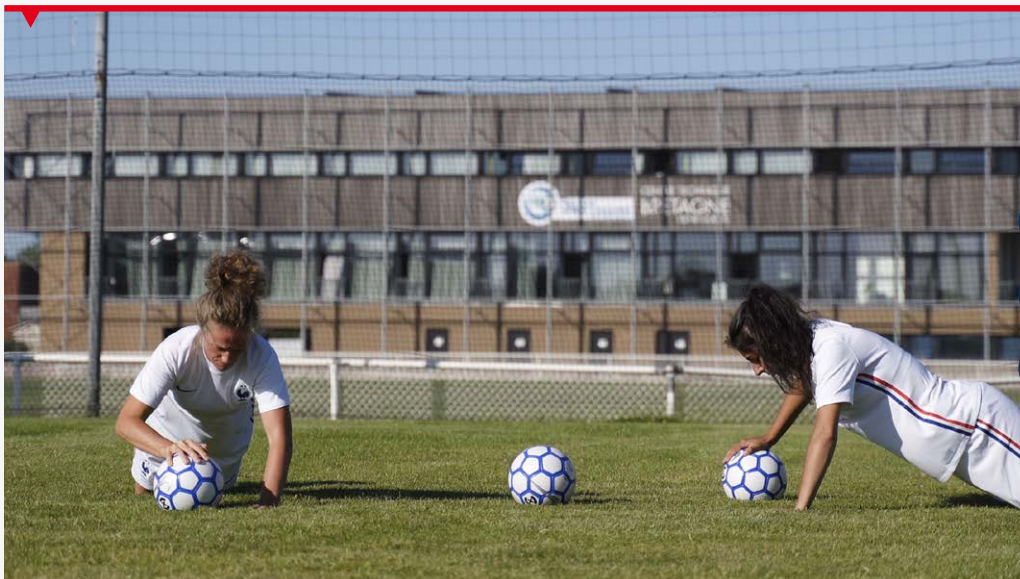
RENFORCEMENT HAUT DU CORPS

ÉLEVATEURS ET ABAISSEURS D'ÉPAULES



-  NIVEAU 1
-  NIVEAU 2
-  NIVEAU 3

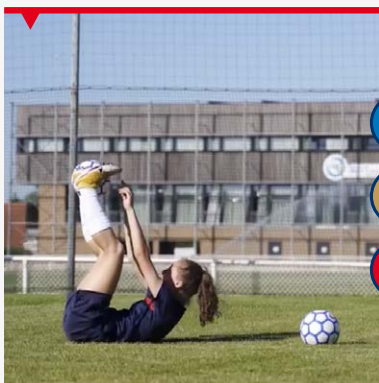
PECTORAUX



-  NIVEAU 1
-  NIVEAU 2
-  NIVEAU 3

### RENFORCEMENT TRONC

#### ABDOS HAUT



NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

#### ABDOS BAS

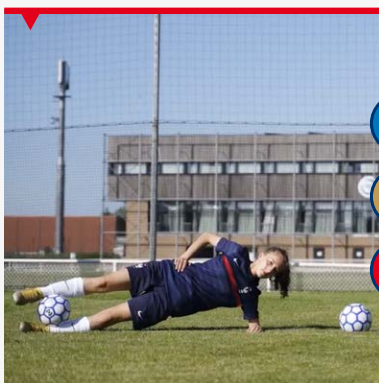


NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

#### GAINAGE LATÉRAL

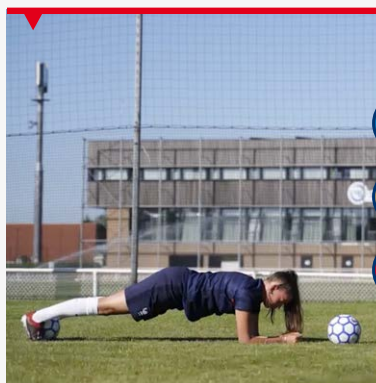


NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

#### GAINAGE ANTÉRIEUR



NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

#### GAINAGE POSTÉRIEUR



NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

#### LOMBAIRES DORSAUX



NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3