

6x (A)
... puis
6x Complet RP=RV=3sec



2 séries de 5x

Effort



5x/côté

Relâchement



4x Lâcher
côté Prise

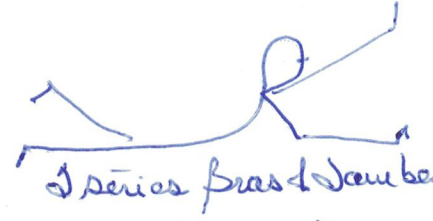


4x Dym
... ensuite
4x avec
IR. stat A+B

cp

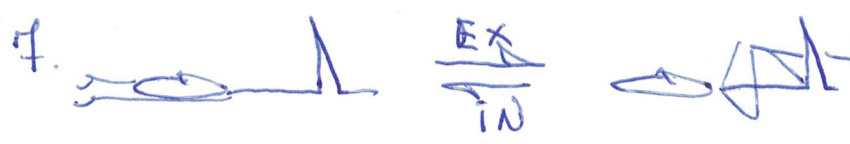


Effat



3 séries bras & jambes

relâchement



jambes G-D } x3
jambes

