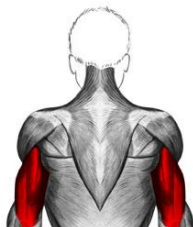
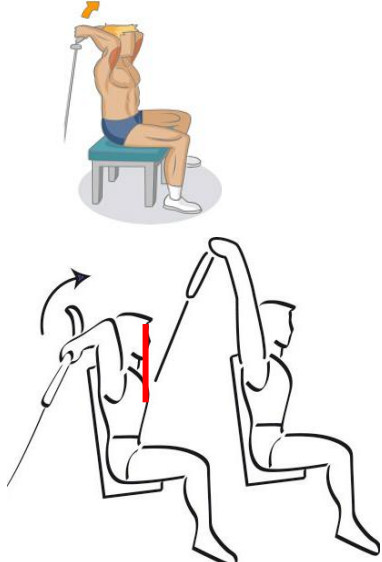


## TRICEPS



ATELIERS

12

	<b>Ce que vous devez faire</b>
	<p><b>AVEC ELASTIQUE COINCE SOUS UNE CHAISE</b></p> <p>Bras écartés de la largeur des épaules Tirez l'élastique au -dessus de la tête de manière à tendre les bras. Expirez lorsque vous tendez les bras</p>

## ETIREMENTS

