



Planche statique		Gainage droite statique		Gainage gauche statique		Superman	
Temps	45	Temps	45	Temps	45	Temps	45
Repos	15	Repos	15	Repos	15	Repos	15
Nombre série	1	Nombre série	1	Nombre série	1	Nombre série	1



Pompes		Planche dynamique		Gainage droite dynamique		Gainage gauche dynamique	
Répétition	20	Temps	45	Temps	45	Temps	45
Repos	15	Repos	15	Repos	15	Repos	15
Nombre série	1	Nombre série	1	Nombre série	1	Nombre série	1