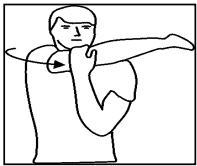
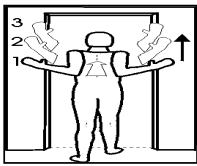


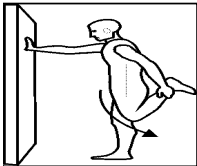
FLEXIBILITÉ



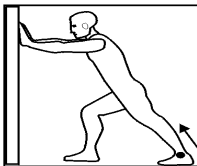
1	Nom:	Flex épaules							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



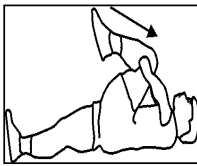
2	Nom:	Flex épaules							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



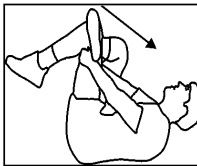
3	Nom:	Flex quad							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



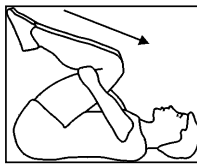
4	Nom:	Flex mollet							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



5	Nom:	Flex dos							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



6	Nom:	Flex dos							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



7	Nom:	Flex dos							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



8	Nom:	Flex fessier							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	3							
	Récupération:	15 s							