Posing de base (enchainement)

« Penseur »

Double biceps face

Dorsaux face

Cage-biceps

Triceps

Pivôt - dos double biceps

Dorsaux de dos

Pivôt - Cage-biceps

Triceps

Cuisse-abdominaux-nuque

Cuisse-abdominaux-variante

Plus fort

Salut bras écartés