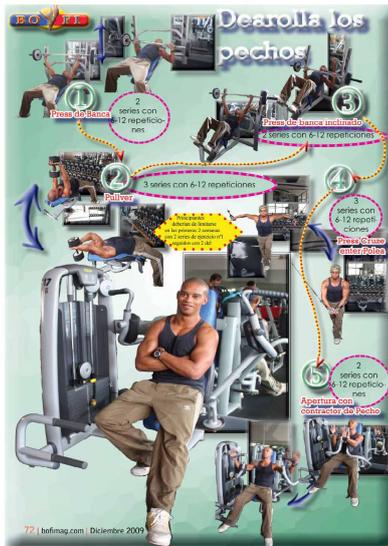


## Seins Lauch

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:18 -



## Seins Lauch

Bench Press - 2 sets à 6-12 reps

Incline Bench Press - 2 sets à 6-12 reps

Pull - 3 séries avec 6-12 reps

Cruze entre Poulie - 3 séries avec 6-12 reps

Ouverture avec l'entrepreneur du sein - 2 sets à 6-12 reps

## Seins Lauch

Écrit par Carlos Barbon  
Dimanche, 09 Juin 2013 20:18 -

---

Les débutants devraient être limitées sont les deux premières semaines avec 2 séries de l'exercice n ° 1 rangée avec 2 séries de l'exercice n ° 5