

Manuel Le strapping de terrain



Codes :

Reference: 269111

Description :

Ce manuel de 35 pages comprend 68 exercices pour les abdominaux, les cuisses, le dos, les pectoraux, les épaules ainsi qu'une série d'étirements. Les dernières pages proposent 3 programmes de niveau débutant, intermédiaire et avancé.

Manuel Le strapping de terrain