



#RENFORCEMENT

10 entraînements pour renforcer tes muscles du tronc

#1



<https://youtu.be/VU5fN9kDi64>

#2



<https://youtu.be/2mz-ybvtvBI>

#3



<https://youtu.be/CKqdoBlaxz4>

#4



<https://youtu.be/HDB0Bu3q64s>

#5



https://youtu.be/FBlrOV6G0_s

#6



<https://youtu.be/wP6pZiqGz7E>

#7



<https://youtu.be/uwDEM6NKTV8>

#8



<https://youtu.be/SP7wl-gp4rq>

#9



<https://youtu.be/wIhD51NXsZl>

#10



<https://youtu.be/Zllhk7BkXkl>