Mémo Body Barres

	Poids puis ressenti : Prochain cours : = ou ↘ ou ↗												
Date: Blocs:													
Échauffement (barre légère)													
Squats : barre lourde													
Pectoraux : barre moyenne à lourde													
Dos : barre moyenne à lourde													
Triceps : disque de 5 kg ou haltères													
Biceps barre légère													
Abdominaux / dos													