

Sommaire

Préface	v
Chapitre 1 Les épaules	1
Chapitre 2 Les pectoraux	37
Chapitre 3 Le dos	65
Chapitre 4 Les bras	93
Chapitre 5 Les jambes	131
Chapitre 6 Les abdominaux	161

Index des exercices	190
À propos de l'auteur	192
À propos de l'illustrateur	193