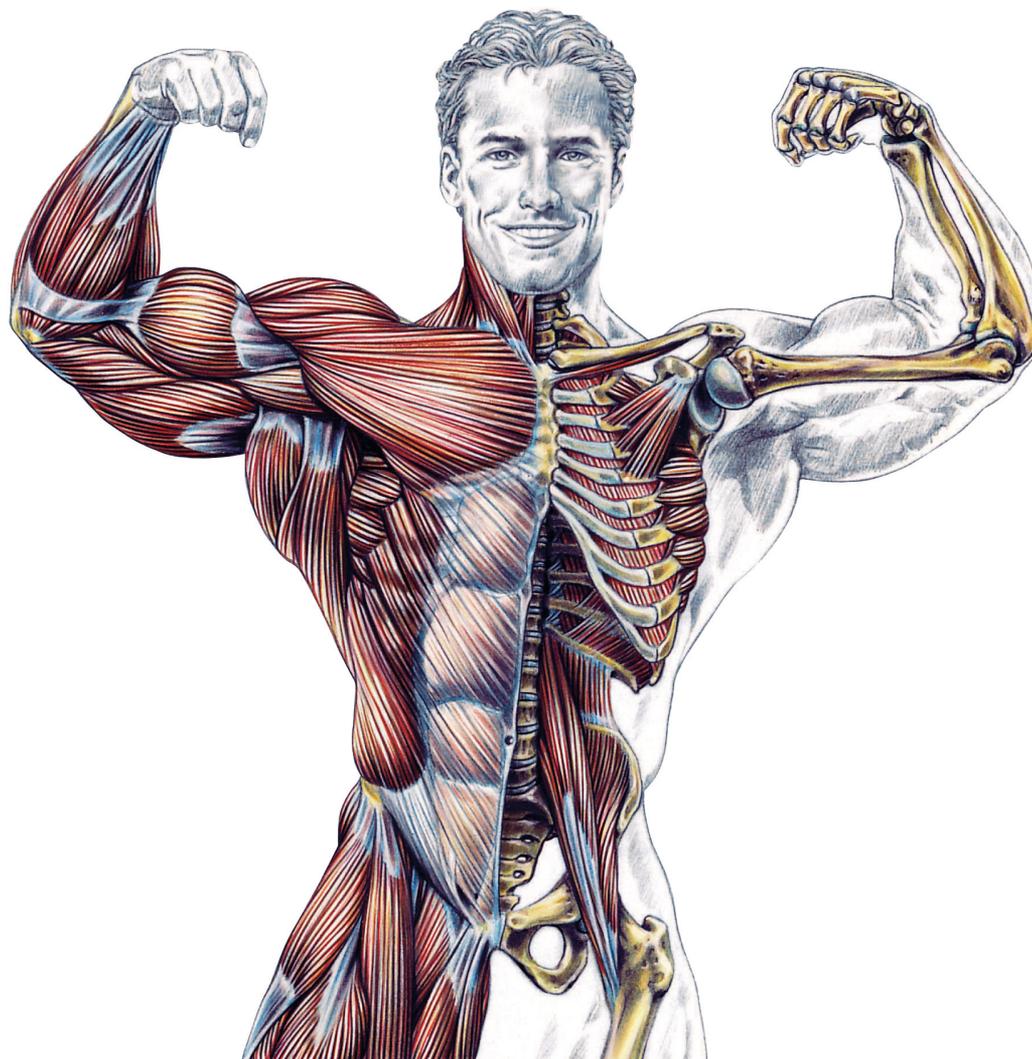


# SOMMAIRE



<b>01</b>	LES BRAS .....	6
<b>02</b>	LES ÉPAULES .....	48
<b>03</b>	LES PECTORAUX .....	80
<b>04</b>	LE DOS .....	112
<b>05</b>	LES JAMBES .....	162
<b>06</b>	LES FESSIERS .....	208
<b>07</b>	LES ABDOMINAUX .....	228