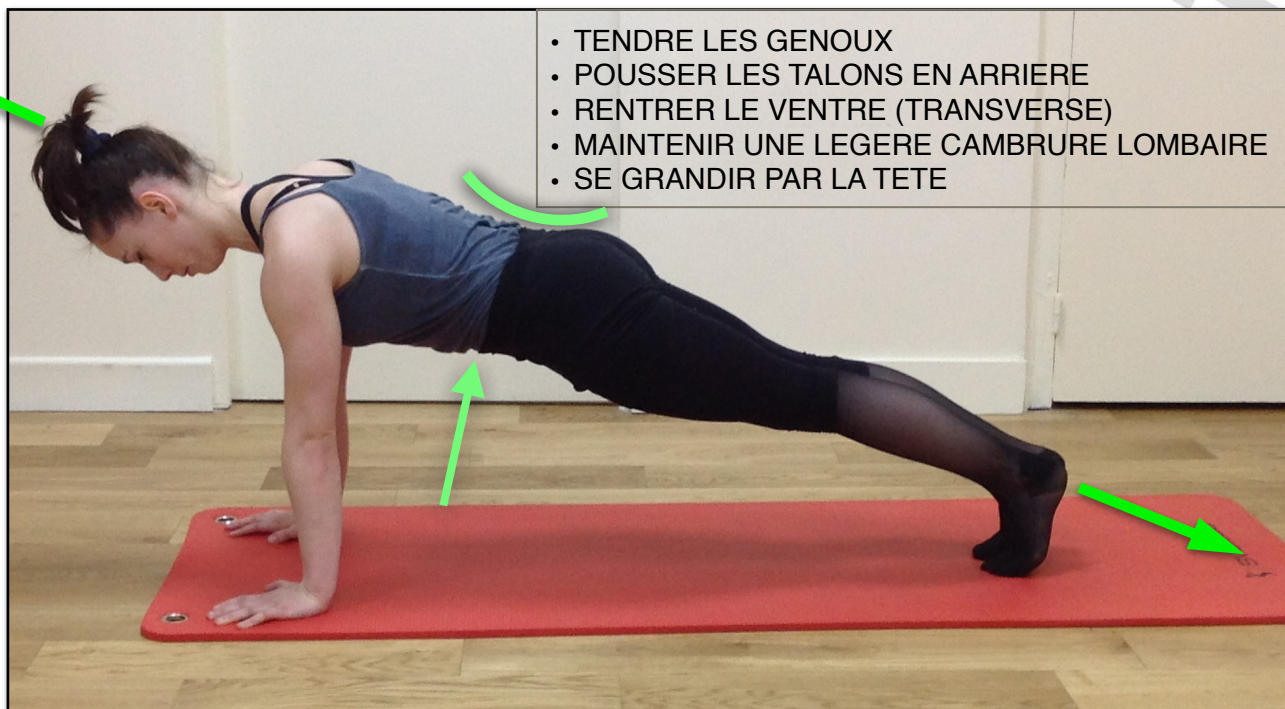


GRANDS DROITS - APPUI VENTRAL



Lever 1 pied



Lever 1 main



Lever 1 pied
et une main



Lever 1 pied
et fléchir le
genou

Retirer 2nde



Développer
2nde



+ poids sur
le dos

