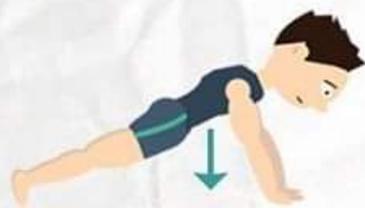


LA SUEUR COMME ANTIDÉPRESSEUR

SUPERTRAINERS



10 POMPES
NORMALES



20 MOUNTAIN
CLIMBERS



40 ABDOS
CISEAUX



15 EXTENSIONS
DES JAMBES



30 ABDOS
RAMEUR



CINQ
TOURS



45 SECONDES
DE REPOS ENTRE
LES TOURS