

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	6
<b>I. LES FESSIERS</b> .....	12
<b>II. LES JAMBES</b> .....	48
<b>III. LES ABDOMINAUX</b> .....	104
<b>IV. DOS, TRAPÈZES ET COU</b> .....	146
<b>V. LES ÉPAULES ET LA POITRINE</b> .....	164
<b>VI. LES BRAS</b> .....	176
<b>LEXIQUE</b> .....	187