

# CARE

**GYM POWER**



Curl biceps / Bicep curl



Tirage buste penché / Slant mid row



Tirage vertical / Rowing



Developpé assis / Front chest press



Developpé assis prise neutre /  
Front chest press neutral grip



Rowing assis convergent prise neutre /  
Mid row reverse neutral grip



Tirage convergent prise pronation /  
Mid row reverse flat grip



Extension leg / Leg extension





Leg curl debout / Standing leg curl



Développé assis aux poulies vis à vis / Seated front rise



Rotation oblique / Core rotation



Extension triceps / Tricep extension



Tirage latéral un bras /  
One arm lateral raise



Extension fessier à la poulie  
/Glute extension



Curl biceps assis à la poulie  
/incline cable cross



Curl biceps assis à la poulie /  
Incline cable cross





Extension triceps au dessus de la tête/  
Overhead tricep extension



Butterfly/Seated fly



Crunch corde à la poulie/Seated crunch



Presse à cuisse /Leg Press



Développé assis incliné / Incline press



Kick back fessier / Glute kick back



Kick back triceps unilateral à la poulie /  
Triceps reverse extension



Extension triceps / Triceps extension