

LES JOURS DE LA SEMAINE !



LUNDI (MANS FRAPPÉES),
MARDI (MANS/CUISSES),
MERCREDI (MANS/CÔTÉS JAMBES),
JEUDI (PIEDS FRAPPÉS),
VENDREDI (MANS/ÉPAULES),
SAMEDI (MANS/JOUES),
DIMANCHE (MANS/TÊTE),
LA SEMAINE RECOMMENCE.

(BIS)