MUSCLES	EXERCICES						
Dos	Tractions prise serrée supination		Voici un exemple : Je souhaiterai a l'aide d'une formule ou d'une macro que ça me constitue un programme aléatoire à l'aide de ma base de données colonne A et B ex : 1 / CELLULE E ET F : je veux avoir un programme avec chaque muscle 2/ CELLUE G ET H : je souhaite avoir un programme de 5 exercices uniquement d'abdominaux	Dos	Tractions prise serrée pronation	Abdominaux	plank
Dos	Tractions prise serrée pronation			Triceps	Extension nuque à un bras	Abdominaux	Crunch avec rotation
Triceps	Extension nuque à un bras			Abdominaux	Crunch	Abdominaux	reverse crunch
Abdominaux	Crunch			Pectoraux	pompes écartées	Abdominaux	Gainage
Abdominaux	Crunch avec rotation			Biceps	Curl avec haltére		
Dos	Tractions prise serrée supination						
Dos	Tractions prise écartée pronation						
Pectoraux	pompes serrées						
Pectoraux	pompes écartées						
Dos	Tractions prise écartée supination						
Dos	Tractions prise serrée pronation						
Epaules	élavation latérale à un bras						
Abdominaux	Crunch						
Abdominaux	Crunch avec rotation						
Dos	Tractions prise écartée supination						
Dos	Tractions prise serrée pronation						
Biceps	Curl avec haltére						
Abdominaux	Crunch						
Abdominaux	Gainage						
Biceps	flexion						