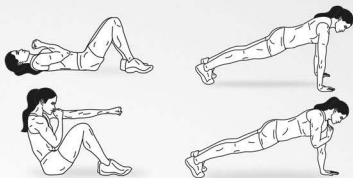


abdos & bras

— DÉFI DE 30 JOURS —



© darebee.fr

1 6 levées du buste 5 séries 30sec repos	2 16 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	3 6 levées du buste 5 séries 30sec repos	4 16 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	5 8 levées du buste 5 séries 30sec repos
6 18 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	7 8 levées du buste 5 séries 30sec repos	8 18 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	9 10 levées du buste 5 séries 30sec repos	10 20 toucher-épaules 5 séries 30sec repos
11 10 levées du buste 5 séries 30sec repos	12 20 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	13 12 levées du buste 5 séries 30sec repos	14 22 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	15 12 levées du buste 5 séries 30sec repos
16 22 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	17 14 levées du buste 5 séries 30sec repos	18 24 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	19 14 levées du buste 5 séries 30sec repos	20 24 toucher-épaules 5 séries 30sec repos
21 16 levées du buste 5 séries 30sec repos	22 26 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	23 16 levées du buste 5 séries 30sec repos	24 26 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	25 18 levées du buste 5 séries 30sec repos
26 28 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	27 18 levées du buste 5 séries 30sec repos	28 28 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	29 20 levées du buste 5 séries 30sec repos	30 30 toucher-épaules 5 séries 30sec repos