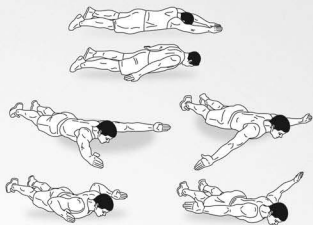


# dos & épaules

— DÉFI DE 30 JOURS —



© darebee.fr

1 12 anges inversés 3 séries   30sec repos	2 6 W-extensions 6 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	3 12 anges inversés 3 séries   30sec repos	4 6 W-extensions 6 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	5 14 anges inversés 3 séries   30sec repos
6 8 W-extensions 8 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	7 14 anges inversés 3 séries   30sec repos	8 8 W-extensions 8 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	9 16 anges inversés 3 séries   30sec repos	10 10 W-extensions 10 prone reverse flys 3 séries   30sec repos
11 16 anges inversés 3 séries   30sec repos	12 10 W-extensions 10 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	13 18 anges inversés 3 séries   30sec repos	14 12 W-extensions 12 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	15 18 anges inversés 3 séries   30sec repos
16 12 W-extensions 12 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	17 20 anges inversés 3 séries   30sec repos	18 14 W-extensions 14 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	19 20 anges inversés 3 séries   30sec repos	20 14 W-extensions 14 prone reverse flys 3 séries   30sec repos
21 22 anges inversés 3 séries   30sec repos	22 16 W-extensions 16 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	23 22 anges inversés 3 séries   30sec repos	24 16 W-extensions 16 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	25 24 anges inversés 3 séries   30sec repos
26 18 W-extensions 18 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	27 24 anges inversés 3 séries   30sec repos	28 18 W-extensions 18 prone reverse flys 3 séries   30sec repos	29 26 anges inversés 3 séries   30sec repos	30 20 W-extensions 20 prone reverse flys 3 séries   30sec repos