

# BRAS FACILE



— DÉFI DE 30 JOURS —

@ darebee.fr

1 44 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	2 44 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	3 48 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	4 48 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	5 52 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total
6 52 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	7 56 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	8 56 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	9 60 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	10 60 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total
11 64 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	12 64 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	13 68 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	14 68 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	15 72 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total
16 72 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	17 76 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	18 76 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	19 80 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	20 80 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total
21 84 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	22 84 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	23 88 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	24 88 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	25 92 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total
26 92 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	27 96 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	28 96 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total	29 100 cercles bras tendus 30sec de repos 3 séries au total	30 100 extensions biceps 30sec de repos 3 séries au total