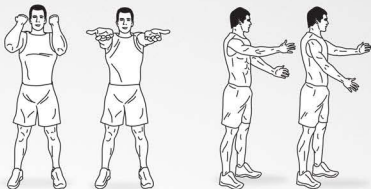


# BRAS ÉPIQUES



DEFI DE 30 JOURS © [darebee.fr](http://darebee.fr)

10-count - maintien en comptant jusqu'à 10.

1 26 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	2 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	3 26 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	4 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	5 28 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos
6 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	7 28 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	8 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	9 30 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	10 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos
11 30 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	12 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	13 32 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	14 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	15 32 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos
16 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	17 34 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	18 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	19 34 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	20 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos
21 36 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	22 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	23 36 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	24 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	25 38 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos
26 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	27 38 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	28 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos	29 40 biceps extensions 10-count maintien 5 séries   30sec repos	30 30 secondes ciseaux 5 séries   30sec repos