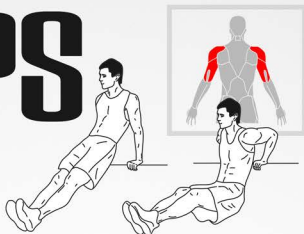


TRICEPS DIPS



DEFI DE 30 JOURS
© darebee.fr

1 6 triceps dips 3 séries 30sec repos	2 20 secondes triceps dip maintien	3 6 triceps dips 3 séries 30sec repos	4 20 secondes triceps dip maintien	5 8 triceps dips 3 séries 30sec repos
6 30 secondes triceps dip maintien	7 8 triceps dips 3 séries 30sec repos	8 30 secondes triceps dip maintien	9 10 triceps dips 3 séries 30sec repos	10 40 secondes triceps dip maintien
11 10 triceps dips 3 séries 30sec repos	12 40 secondes triceps dip maintien	13 12 triceps dips 3 séries 30sec repos	14 50 secondes triceps dip maintien	15 12 triceps dips 3 séries 30sec repos
16 50 secondes triceps dip maintien	17 14 triceps dips 3 séries 30sec repos	18 60 secondes triceps dip maintien	19 14 triceps dips 3 séries 30sec repos	20 60 secondes triceps dip maintien
21 16 triceps dips 3 séries 30sec repos	22 1min 10sec triceps dip maintien	23 16 triceps dips 3 séries 30sec repos	24 1min 10sec triceps dip maintien	25 18 triceps dips 3 séries 30sec repos
26 1min 20sec triceps dip maintien	27 18 triceps dips 3 séries 30sec repos	28 1min 20sec triceps dip maintien	29 20 triceps dips 3 séries 30sec repos	30 1min 30sec triceps dip maintien