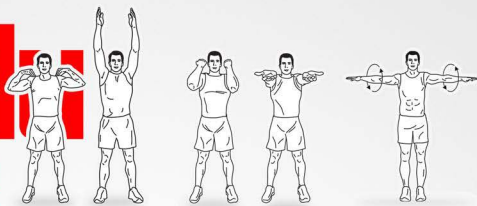


# LÉGER haut du corps



DÉFI DE 30 JOURS @ darebee.fr

1	40 toucher-épaules 40 biceps extensions 3 séries   30sec repos	2	60 cercles bras tendus en une fois	3	40 toucher-épaules 40 biceps extensions 3 séries   30sec repos	4	80 cercles bras tendus en une fois	5	40 toucher-épaules 40 biceps extensions 3 séries   30sec repos
6	100 cercles bras tendus en une fois	7	50 toucher-épaules 50 biceps extensions 3 séries   30sec repos	8	120 cercles bras tendus en une fois	9	50 toucher-épaules 50 biceps extensions 3 séries   30sec repos	10	140 cercles bras tendus en une fois
11	50 toucher-épaules 50 biceps extensions 3 séries   30sec repos	12	160 cercles bras tendus en une fois	13	60 toucher-épaules 60 biceps extensions 3 séries   30sec repos	14	180 cercles bras tendus en une fois	15	60 toucher-épaules 60 biceps extensions 3 séries   30sec repos
16	200 cercles bras tendus en une fois	17	60 toucher-épaules 60 biceps extensions 3 séries   30sec repos	18	220 cercles bras tendus en une fois	19	70 toucher-épaules 70 biceps extensions 3 séries   30sec repos	20	240 cercles bras tendus en une fois
21	70 toucher-épaules 70 biceps extensions 3 séries   30sec repos	22	260 cercles bras tendus en une fois	23	70 toucher-épaules 70 biceps extensions 3 séries   30sec repos	24	280 cercles bras tendus en une fois	25	80 toucher-épaules 80 biceps extensions 3 séries   30sec repos
26	300 cercles bras tendus en une fois	27	80 toucher-épaules 80 biceps extensions 3 séries   30sec repos	28	320 cercles bras tendus en une fois	29	80 toucher-épaules 80 biceps extensions 3 séries   30sec repos	30	340 cercles bras tendus en une fois