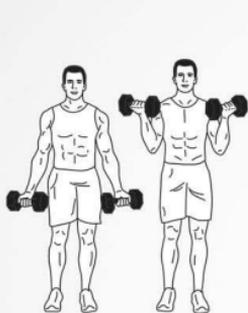


BRAS TAILLÉS

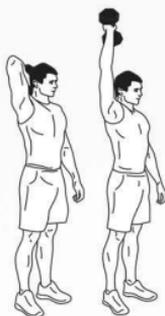
ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

© darebee.fr

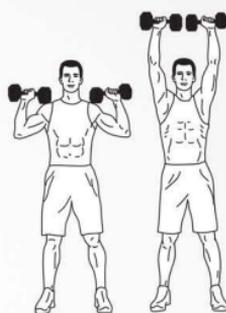
30 secondes repos
entre les exercices



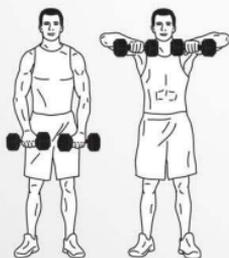
12 biceps curls
30 secondes de repos
entre les séries



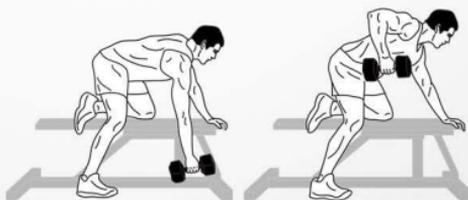
12 extensions triceps nuque
30 secondes de repos
entre les séries



8 développés
30 secondes de repos
entre les séries



10 tirages menton
30 secondes de repos
entre les séries



12 tirages à un bras sur un banc
30 secondes de repos
entre les séries