

BRAS & ÉPAULES

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 extensions de biceps



10 toucher-épaules



10 extensions de biceps



10 cercles de bras



10 extensions de biceps



10 cercles de bras



10 extensions de biceps



10 toucher-épaules



10 extensions de biceps