

TIRE *là*

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 biceps curls

10 squats

10 tirages croisés
à deux mains



5 levées des bras

10 triceps extensions

5 levées des bras