

# MEILLEURE CHOSE

depuis le pain tranché

ENTRAÎNEMENT

© [darebee.com](https://darebee.com)

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes repos



5 squats



20 extensions de biceps



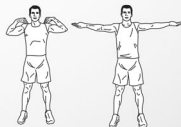
5 squats



20 toucher-épaules  
bras levés



5 squats



20 toucher-épaules  
bras écartés