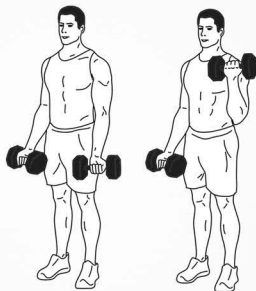


# *biceps* & *triceps*

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

**20** biceps curls  
**x 3 séries au total**  
30 secondes repos  
entre les séries



**20** triceps dips  
**x 3 séries au total**  
30 secondes repos  
entre les séries

