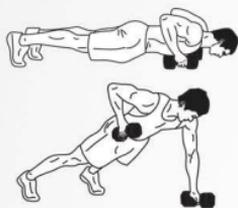
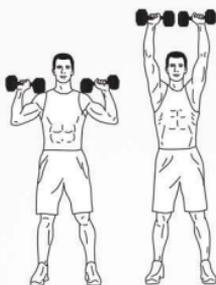


DOS LARGE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr



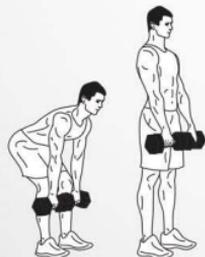
12 pompes avec tirage
x 4 séries au total
20 secondes de repos



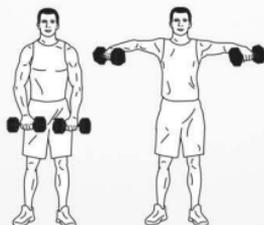
8 développés
x 4 séries au total
20 secondes de repos



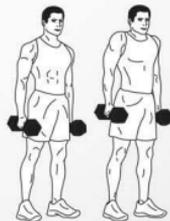
8 extensions triceps nuque
x 4 séries au total
20 secondes de repos



8 soulevés de terre roumains
x 4 séries au total
20 secondes de repos



8 élévations latérales
x 4 séries au total
20 secondes de repos



12 haussements d'épaules
x 4 séries au total
20 secondes de repos