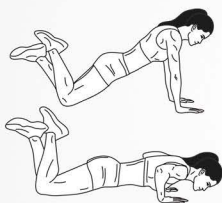


# Poitrine Remodelée

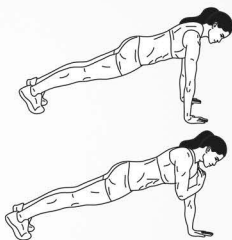
ENTRAÎNEMENT PAR DAAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

Répétez 5 fois au total

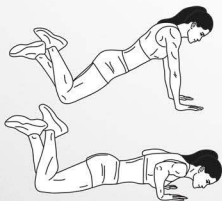
2 minutes de repos entre les séries



5 pompes



10 toucher-épaules



5 pompes



10 rotations en planche