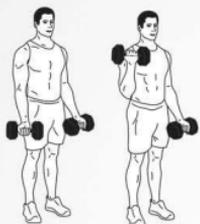


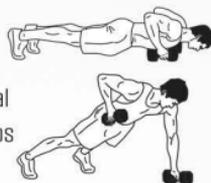
BUFF

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

2 minutes de repos entre les exercices



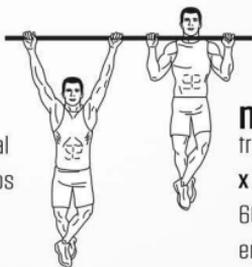
10 biceps curlés
x 5 séries au total
60 secondes repos
entre les séries



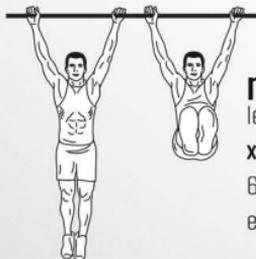
10 pompes
rangée renégat
x 5 séries au total
60 secondes repos
entre les séries



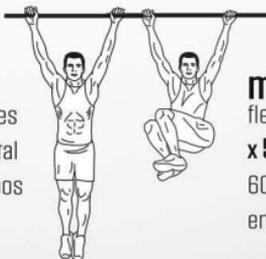
10 développés
x 5 séries au total
60 secondes repos
entre les séries



maximum
tractions
x 5 séries au total
60 secondes repos
entre les séries



maximum
levées des jambes
x 5 séries au total
60 secondes repos
entre les séries



maximum
flexion des jambes & twist
x 5 séries au total
60 secondes repos
entre les séries