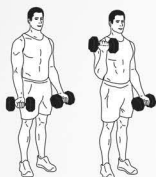


CATALYSEUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

2 minutes de repos entre les exercices



20 alt biceps curls
x 5 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



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



10 squats
x 5 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



10 extensions triceps
x 5 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



10 flexions latérales
x 5 séries au total
20 secondes repos
entre les séries