

poitrine & *épaules*

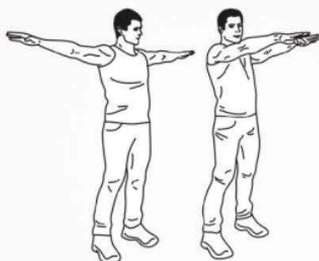
LÉGER

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

répétez 3 fois avec 1 minute de repos entre les exercices



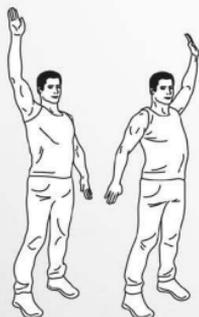
20sec maintien



20 bras écartés



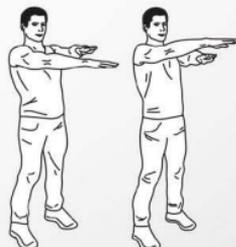
20sec maintien



20 écartés alternés



20sec maintien



20 ciseaux