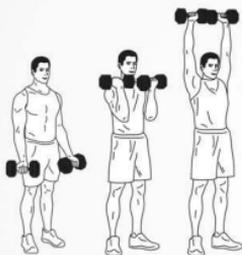


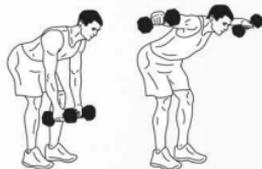
gains épiques

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

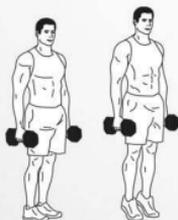
60 secondes de repos entre les séries



12 biceps curls toucher-épaules
5 séries au total
60 sec de repos



8 oiseaux avec haltères
5 séries au total
60 sec de repos



12 talons levés
5 séries au total
60 sec de repos



12 squats
5 séries au total
60 sec de repos



12 fentes latérales
5 séries au total
60 sec de repos