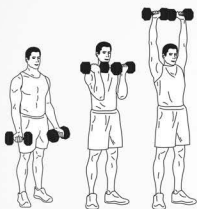


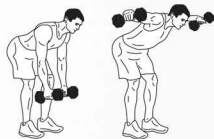
# gains épiques

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

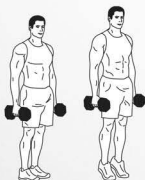
60 secondes de repos entre les séries



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



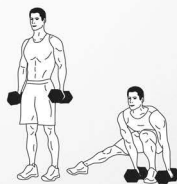
**8** oiseaux avec haltères  
**5 séries au total**  
60 sec de repos



**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