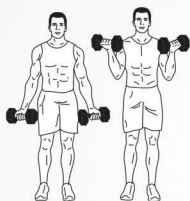


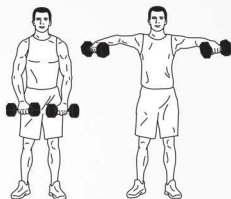
GOLIATH

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

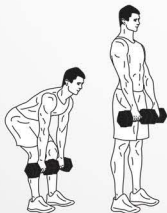
2 minutes de repos entre les exercices



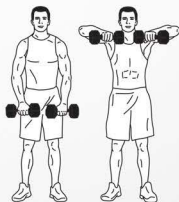
12 biceps curls x **5 séries** au total
60 secondes de repos entre les séries



6 levées latérales x **5 séries** au total
60 secondes de repos entre les séries



6 descentes levées x **5 séries** au total
60 secondes de repos entre les séries



6 tirages menton x **5 séries** au total
60 secondes de repos entre les séries