

# IRON DRAGON

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

2 minutes de repos entre les exercices



**12** fentes + curls  
en prise marteau  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**12** fentes latérales  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**8** talons levés  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**6** shrugs haltères  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**8** tirages menton  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**6** levées latérales  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries