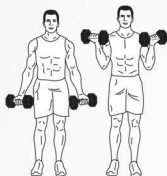


BIENVENUE DANS LA JUNGLE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

30 secondes de repos entre les séries



SÉRIE 1

20 biceps curls
2 pompes
20 levées de genou

SÉRIE 2

18 biceps curls
3 pompes
18 levées de genou



SÉRIE 3

16 biceps curls
4 pompes
16 levées de genou

SÉRIE 4

14 biceps curls
5 pompes
14 levées de genou



SÉRIE 5

12 biceps curls
6 pompes
12 levées de genou

SÉRIE 6

10 biceps curls
7 pompes
10 levées de genou



SÉRIE 7

8 biceps curls
8 pompes
8 levées de genou