

# MUSCLER & TONIFIER

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

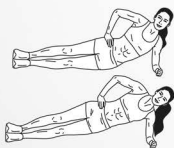
2 minutes de repos entre les exercices



**20** biceps curlys  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**20** coups de poing  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**20** ponts  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**20** levées de jambe  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**20** ponts  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**20** levées du bassin  
**x 4 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries