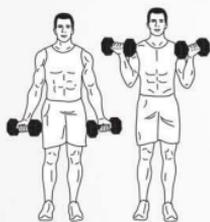


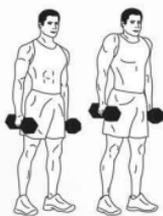
COMME UN BOSS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

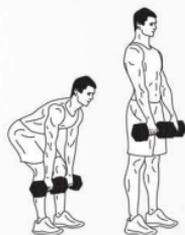
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



16 biceps curls



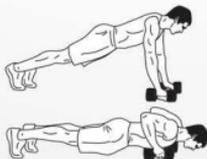
8 shrugs



8 soulevés de terre roumains



16 rangées renégat



maximum pompes



8-count planche
(en comptant jusqu'à 8)