

SANS ÉQUIPEMENT

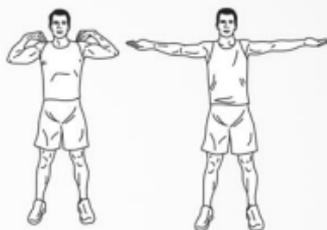
BICEPS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

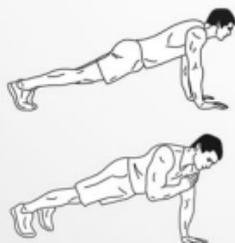
pas de repos entre les exercices



10 pompes toucher-épaules
x 3 séries au total
20 sec de repos entre les séries



40 extensions de biceps de côté
x 3 séries au total
20 sec de repos entre les séries



20 toucher-épaules en planche
x 3 séries au total
20 sec de repos entre les séries



40 toucher-épaules debout
x 3 séries au total
20 sec de repos entre les séries