

PUISSANCE 10

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

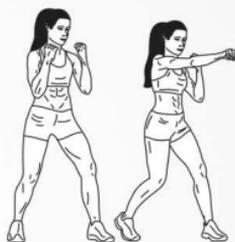
3 séries | 60 secondes de repos entre les séries



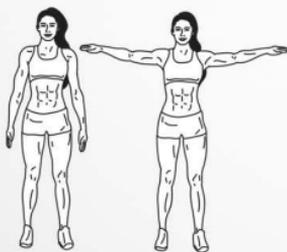
20 triceps dips



20 biceps curls



20 coups de poing



20 levées de bras



20 cercles bras tendus



20sec maintien

Astuce

Vous n'avez pas d'haltères ? Utilisez plutôt des bouteilles d'eau ou des boîtes de haricots. Gardez vos bras levés entre les deux derniers exercices.