

PUISSANCE **15**

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

3 séries / 60 secondes de repos entre les séries.

Ne baissez pas vos bras entre les deux derniers exercices.



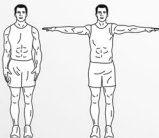
pompes
jusqu'à épuisement



20 toucher-épaules
en planche



20-count planche
sur les avant-bras



20 levées de bras



20 cercles de bras



20-count bras
écartés maintenus

20-count = "en comptant jusqu'à 20"