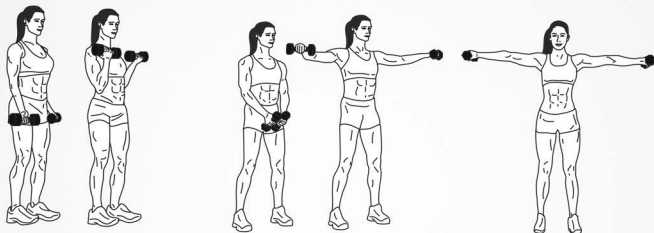


PUISSANCE **18**

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

Au début choisissez des haltères au poids confortable.

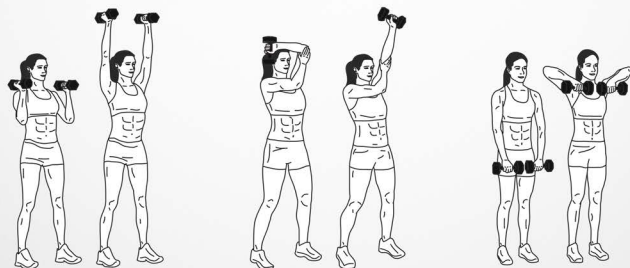
Quand les exercices deviennent plus faciles à faire
changez-les pour des plus lourds.



10 biceps curls
3 séries | 20 sec repos

5 levées de bras
3 séries | 20 sec repos

10-count maintien
(une fois)



5 développés
3 séries | 20 sec repos

10 extensions de triceps
3 séries | 20 sec repos

10 tirages menton
3 séries | 20 sec repos

Notice : **10-count** = "maintenir en comptant jusqu'à 10"