

Force **20**

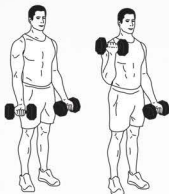
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

Au début choisissez des haltères au poids confortable.

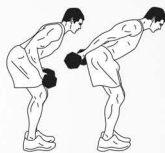
Quand les exercices deviennent plus faciles à faire
changez-les pour des plus lourds.



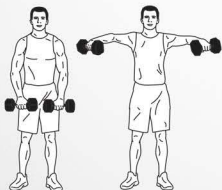
10 curls prise marteau
3 séries | 20 sec repos



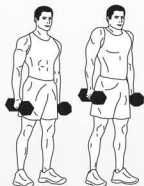
10 biceps curls alt
3 séries | 20 sec repos



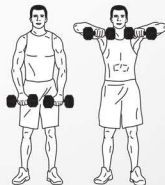
10 kickbacks
3 séries | 20 sec repos



5 élévations latérales
3 séries | 20 sec repos



10 shrugs
3 séries | 20 sec repos



10 tirages menton
3 séries | 20 sec repos