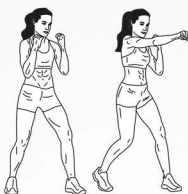
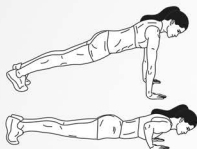


# SCULPTEUR+

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE POUR BRAS, POITRINE ET DOS

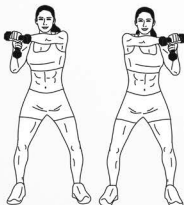
© [darebee.fr](http://darebee.fr)



**5** pompes  
**20** coups de poing  
**5** pompes  
**20** coups de poing  
**5** pompes  
**20** coups de poing  
**2 minutes de repos**

**1kg** haltères

allez à la vitesse maximale sans arrêt



**1 minute** coups de poing  
**1 minute** repos  
**1 minute** coups de poing  
**2 minutes de repos**

**5kg** haltères

**conseil** : utilisez des haltères avec lesquels vous pouvez faire juste 12 répétitions



**8** biceps curls alternés  
**2 minutes de repos**  
**10** biceps curls alternés  
**2 minutes de repos**  
**12** biceps curls alternés  
finish