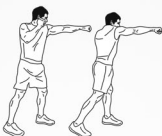


SCULPTEUR

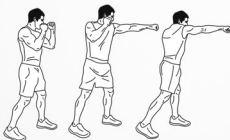
DAREBEE ENTRAÎNEMENT POUR BRAS, POITRINE ET DOS

© darebee.com



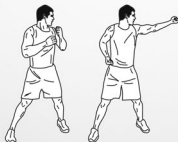
10 pompes
40 coups de poing
10 pompes
40 coups de poing
10 pompes
40 coups de poing
1 minute de repos

allez aussi vite que possible,
sans arrêt



1 minute coups de poing
1 minute de repos
1 minute coups de poing
1 minute de repos

100 reps d'un côté,
puis changez



200

coups de poing de côté

Finish !