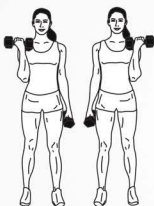


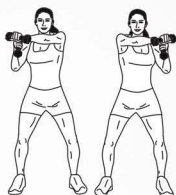
FORTE & RAVISSANTE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



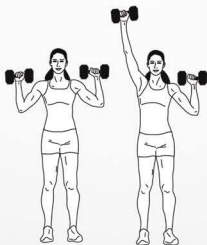
20 biceps curls alternés



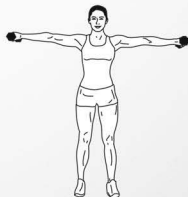
20 coups de poing



10 tirages un bras alternés



10 développés alternés



10-count maintien
(en comptant jusqu'à 10)