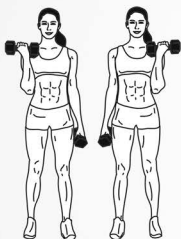


TONIFIER & SCULPTER

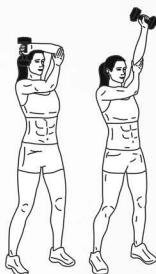
BRAS

ENTRAÎNEMENT
par DAREBEE
© darebee.fr

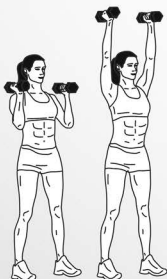
2 minutes de repos
entre les exercices



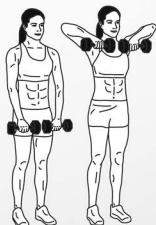
12 reps
x 5 séries
biceps curls
20 secondes repos
entre les séries



12 reps
x 5 séries
extensions triceps
20 secondes repos
entre les séries



6 reps
x 5 séries
développés
20 secondes repos
entre les séries



6 reps
x 5 séries
tirages menton
20 secondes repos
entre les séries

reps = "répétitions"