

CHASSEUR DE TROLLS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

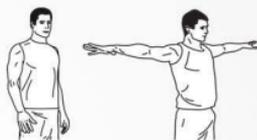
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



10 écartés



10 cercles bras tendus



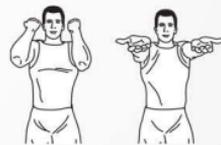
10 élévations des bras



10 toucher-épaules



10 toucher-épaules



10 biceps extensions



30 secondes serrer / desserrer