

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

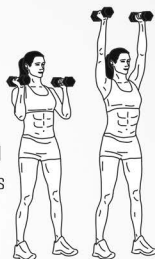
EXPLOSION

HAUT DU CORPS

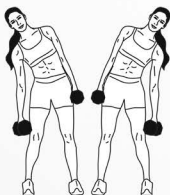
8 biceps curls
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



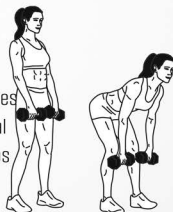
8 développés
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



8 flexions de côté
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



8 descentes levées
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



8 rangées pliées
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries

