

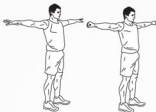
FORCE DES TENDONS

HAUT DU CORPS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com



30sec serré/desserré
vers le haut



60sec serré/desserré
de côtés



30sec serré/desserré
vers le haut



30sec cercles de bras



60sec maintien



30sec cercles de bras



30sec extensions biceps



60sec maintien



30sec extensions biceps