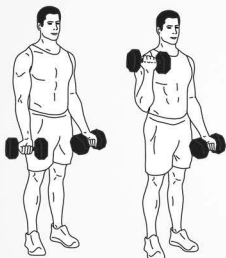


XXL BICEPS

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr



maximum biceps curls alternés

2 minutes de repos

maximum biceps curls alternés

2 minutes de repos

maximum biceps curls alternés

2 minutes de repos

maximum rowing supination, côté droit

maximum rowing supination, côté gauche

2 minutes de repos

maximum rowing supination, côté droit

maximum rowing supination, côté gauche

2 minutes de repos

maximum rowing supination, côté droit

maximum rowing supination, côté gauche

finish

