

ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

Téléchargez notre
application



PECTORAUX

Pectoraux

25 minutes

Haltères

1 Pompes
50s' effort - 20s' recup



2 Développé couché
50s' effort - 20s' recup



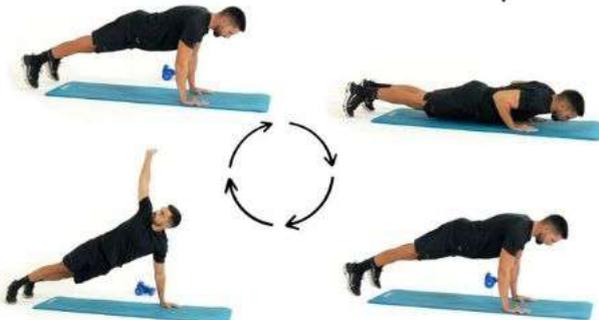
3 Pompes diamant
50s' effort - 20s' recup



4 Dips sur chaise
50s' effort - 20s' recup



5 T-Push-up
50s' effort - 20s' recup



6 Pull-over
50s' effort - 20s' recup



Faites trois tours avec 2 minutes de récupération
entre les tours.