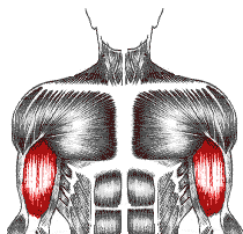
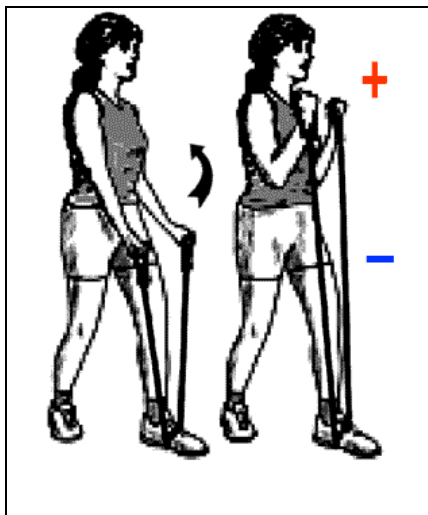


## BICEPS



ATELIERS

15



### Ce que vous devez faire

AVEC ELASTIQUE COINCE SOUS LE PIED

Flexion des avant-bras en allers-retours  
Expirez à la montée  
Le dos est droit et ne bouge pas , les jambes sont écartées de la largeur des épaules

## ETIREMENTS

