



# HULK



*La planche sur les mains : 30 secondes*



*Accroupissement : 20 secondes*



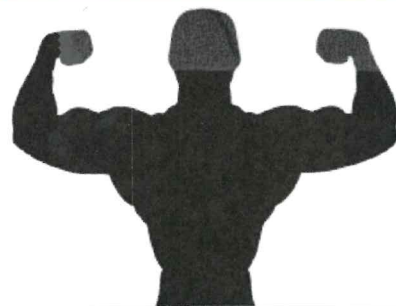
*Flexion du bicep*



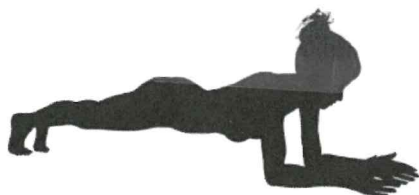
*La planche sur les mains : 35 secondes*



*15 sauts d'accroupissement*



*Flexion du bicep*



*La planche : 15 secondes*

*Écrasons cet échauffement 2 autres fois!*

