8 Minutes

Débutant | 8 min | 78 Kcal

1		**Curls alternés** Haltère	**x15** Rép
	Récupération		**25 Sec**
2		**Curls avec haltères** Barre à disques	**x15** Rép
	Récupération		**25 Sec**
3		**Dumbbell lateral raises** Haltère	**x15** Rép
	Récupération		**25 Sec**
4		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**x15** Rép
	Récupération		**25 Sec**
5		**Extensions des triceps** Haltère	**x15** Rép
	Récupération		**25 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Alternate front raise** Haltère **x15** Rép

Récupération **25 Sec**

7  **Flexion rotative du biceps** Haltère **x15** Rép

Récupération **25 Sec**

8  **Extension des triceps avec haltères** Haltère **x15** Rép

Récupération **25 Sec**

9  **Rear raise** Haltère **x15** Rép

Armify

C'est l'entraînement en PDF. Dans l'app, vivez l'expérience complète.

Ici vous avez la structure technique. Dans l'app, trouvez une expérience plus riche, plus dynamique et plus vivante.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.