Bras « de dingue »

Avancé | 12 min

1		Curls avec haltères Barre à disques	20 Sec
	Récupération		10 Sec
2		Prises marteau alternées Haltère	20 Sec
	Récupération		10 Sec
3		Curls avec haltères Barre à disques	30 Sec
	Récupération		10 Sec
4		Prises marteau alternées Haltère	30 Sec
	Récupération		30 Sec
5		Extension des triceps avec haltères Haltère	30 Sec
	Récupération		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**30** Sec
	Récupération		**15 Sec**
7		**Extensions des triceps** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**5 Sec**
8		**Barres parallèles avec deux bancs** 2 Bancs / 2 Chaises	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
9		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
10		**Curl alterné assis** Banc / Chaise	**x20** Rép
	Récupération		**30 Sec**
11		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
12		**Curl alterné assis** Banc / Chaise	**x20** Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **30 Sec**

13 

Barres parallèles avec deux bancs

2 Bancs / 2 Chaises

30 Sec

14 

Flexion rotative du biceps

Haltère

30 Sec

Récupération **15 Sec**

15 

Dumbbell lateral raises

Haltère

x25 Rép

Récupération **20 Sec**

16 

Dumbbell lateral raises

Haltère

x25 Rép

P4P

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.