Bras « de dingue » – Niveau 2

Avancé | 20 min

1		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**x25** Rép
	Récupération		**25 Sec**
2		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
3		**Dumbbell lateral raises** Haltère	**x25** Rép
	Récupération		**25 Sec**
4		**Rear raise** Haltère	**x25** Rép
	Récupération		**30 Sec**
5		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**x30** Rép
6		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **45 Sec**

7



Dumbbell lateral raises

Haltère

x30
Rép

Récupération **30 Sec**

8



Rear raise

Haltère

x30
Rép

Récupération **45 Sec**

9



Curls avec haltères

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **20 Sec**

10



Curls des poignets avec barre d'haltères

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **20 Sec**

11



Curls avec haltères

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **20 Sec**

12



Curls des poignets avec barre d'haltères

Barre à disques

x20
Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

13 

● **Curls avec haltères**

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **20 Sec**

14 

● **Curls des poignets avec barre d'haltères**

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **45 Sec**

15 

● **Curl alterné assis**

Banc / Chaise

x25
Rép

Récupération **30 Sec**

16 

● **Curl alterné assis**

Banc / Chaise

x25
Rép

Récupération **30 Sec**

17 

● **Alternate front raise**

Haltère

x30
Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.

- 🎬 Guide vidéo avec animations complètes
- 🎵 Musique propriétaire pour mieux s'entraîner
- ⚙️ Minuterie et paramètres personnalisables
- 📅 Plans progressifs de 30, 60 et 90 jours
- ✨ Nouveaux entraînements générés par intelligence artificielle

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.