# Bras en 8 minutes

Débutant | 8 min

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


**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.