Bras prêts pour l'été

Débutant | 11 min

1		**Flexion inversée à la barre** Barre à disques	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
2		**Extensions des triceps** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
3		**Alternate front raise** Haltère	**x30** Rép
	Récupération		**30 Sec**
4		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
5		**Curls avec haltères** Barre à disques	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Haltère

x30

Rép

Récupération 30 Sec

7



Flexion des triceps sur banc

Banc / Chaise

30

Sec

Récupération 30 Sec

8



Prises marteau alternées

Haltère

30

Sec

Récupération 30 Sec

9



Extension des triceps avec haltères

Haltère

30

Sec

Récupération 30 Sec

10



Rear 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.