Bras toniques et définis

Intermédiaire | ⏱ 8 min

1		**Flexion rotative du biceps** Haltère	**30** Sec
2		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**15 Sec**
3		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**x20** Rép
	Récupération		**15 Sec**
4		**Flexion rotative du biceps** Haltère	**30** Sec
5		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**15 Sec**
6		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**x20** Rép
	Récupération		**15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Prises marteau alternées Haltère	30 Sec
8		Extensions des triceps Haltère	30 Sec
	Récupération		15 Sec
9		Flexion des triceps sur banc Banc / Chaise	x20 Rép
	Récupération		15 Sec
10		Extension des triceps avec haltères Haltère	30 Sec
11		Extensions des triceps Haltère	30 Sec
12		Flexion des triceps sur banc Banc / Chaise	30 Sec

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.