Défi bras express

Intermédiaire | 5 min

1		**Flexion inversée à la barre** Barre à disques	**40** Sec
	Récupération		**20 Sec**
2		**Curl alterné assis** Banc / Chaise	**40** Sec
	Récupération		**20 Sec**
3		**Curl concentration** Haltère	**20** Sec
	Récupération		**20 Sec**
4		**Extensions des triceps** Haltère	**40** Sec
	Récupération		**20 Sec**
5		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**40** Sec
	Récupération		**20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Curls des poignets avec barre d'haltères** Barre à disques	**40** Sec

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.