GROS bras

Intermédiaire | 12 min | 118 Kcal

1		**Curls avec haltères** Barre à disques	**x20** Rép
	Récupération		**40 Sec**
2		**Curls avec haltères** Barre à disques	**x18** Rép
	Récupération		**40 Sec**
3		**Curls avec haltères** Barre à disques	**x16** Rép
	Récupération		**40 Sec**
4		**Curls avec haltères** Barre à disques	**x14** Rép
	Récupération		**40 Sec**
5		**Curls avec haltères** Barre à disques	**x12** Rép
	Récupération		**40 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Curl alterné assis** Barre à disques	**x10** Rép
	Récupération		**40 Sec**
7		**Curl alterné assis** Barre à disques	**x10** Rép
	Récupération		**40 Sec**
8		**Curl alterné assis** Barre à disques	**x10** Rép
	Récupération		**30 Sec**
9		**Flexion rotative du biceps** Haltère	**x10** Rép
	Récupération		**40 Sec**
10		**Flexion rotative du biceps** Haltère	**x20** Rép
	Récupération		**60 Sec**
11		**Curls avec haltères** Barre à disques	**x20** Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Armify

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.