Gros bras – Biceps

Intermédiaire | 12 min

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**

Banc / Chaise

x10
Rép

Récupération **40 Sec**

7



- **Curl alterné assis**

Banc / Chaise

x10
Rép

Récupération **40 Sec**

8



- **Curl alterné assis**

Banc / Chaise

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.



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.