Insane

Avancé | 12 min | 118 Kcal

1		**Curls avec haltères** Barre à disques	**20** Sec
	Récupération		**10 Sec**
2		**Prises marteau alternées** Haltère	**20** Sec
	Récupération		**10 Sec**
3		**Curls avec haltères** Barre à disques	**30** Sec
	Récupération		**10 Sec**
4		**Prises marteau alternées** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
5		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**30** Sec
		Récupération	**15 Sec**
7		**Extensions des triceps** Haltère	**30** Sec
		Récupération	**5 Sec**
8		**Barres parallèles avec deux bancs** 2 Bancs / 2 Chaises	**30** Sec
		Récupération	**30 Sec**
9		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
10		**Curl alterné assis** Barre à disques	**x20** Rép
		Récupération	**30 Sec**
11		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
12		**Curl alterné assis** Barre à disques	**x20** Rép
		Récupération	**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13



Barres parallèles avec deux bancs

2 Bancs / 2 Chaises

30 Sec

14



Flexion rotative du biceps

Haltère

30 Sec

Récupération **15 Sec**

15



Dumbbell lateral raises

Haltère

x25 Rép

Récupération **20 Sec**

16



Dumbbell lateral raises

Haltère

x25 Rép

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.