Insane - Niveau 2

Avancé | 20 min | 196 Kcal

1		Flexion des triceps sur banc Banc / Chaise	x25 Rép
	Récupération		25 Sec
2		Extension des triceps avec haltères Haltère	30 Sec
	Récupération		30 Sec
3		Dumbbell lateral raises Haltère	x25 Rép
	Récupération		25 Sec
4		Rear raise Haltère	x25 Rép
	Récupération		30 Sec
5		Flexion des triceps sur banc Banc / Chaise	x30 Rép
6		Extension des triceps avec haltères Haltère	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **45 Sec**

7



- **Dumbbell lateral raises**

Haltère

x30
Rép

Récupération **30 Sec**

8



- **Rear raise**

Haltère

x30
Rép

Récupération **45 Sec**

9



- **Curls avec haltères**

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **20 Sec**

10



- **Curls des poignets avec barre d'haltères**

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **20 Sec**

11



- **Curls avec haltères**

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **20 Sec**

12



- **Curls des poignets avec barre d'haltères**

Barre à disques

x20
Rép

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Récupération **20 Sec**

13 

Curls avec haltères

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **20 Sec**

14 

Curls des poignets avec barre d'haltères

Barre à disques

x20
Rép

Récupération **45 Sec**

15 

Curl alterné assis

Barre à disques

x25
Rép

Récupération **30 Sec**

16 

Curl alterné assis

Barre à disques

x25
Rép

Récupération **30 Sec**

17 

Alternate front raise

Haltère

x30
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.