Le défi

Intermédiaire | 5 min | 49 Kcal

1		**Flexion inversée à la barre** Barre à disques	**40** Sec
	Récupération		**20 Sec**
2		**Curl alterné assis** Barre à disques	**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

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.