Perdez des matières grasses

Intermédiaire | 8 min | 78 Kcal

1		Flexion rotative du biceps Haltère	30 Sec
2		Extension des triceps avec haltères Haltère	30 Sec
	Récupération		15 Sec
3		Flexion des triceps sur banc Banc / Chaise	x20 Rép
	Récupération		15 Sec
4		Flexion rotative du biceps Haltère	30 Sec
5		Extension des triceps avec haltères Haltère	30 Sec
	Récupération		15 Sec
6		Flexion des triceps sur banc Banc / Chaise	x20 Rép
	Récupération		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		**Prises marteau alternées** Haltère	**30** Sec
8		**Extensions des triceps** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**15 Sec**
9		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**x20** Rép
	Récupération		**15 Sec**
10		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
11		**Extensions des triceps** Haltère	**30** Sec
12		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**30** 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.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.