Prêt pour l'été

Débutant | 11 min | 108 Kcal

1		**Flexion inversée à la barre** Barre à disques	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
2		**Extensions des triceps** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
3		**Alternate front raise** Haltère	**x30** Rép
	Récupération		**30 Sec**
4		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
5		**Curls avec haltères** Barre à disques	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Dumbbell lateral raises** Haltère	**x30** Rép
	Récupération		**30 Sec**
7		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
8		**Prises marteau alternées** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
9		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**30** Sec
	Récupération		**30 Sec**
10		**Rear raise** Haltère	**x30** 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 vivante.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.