Seulement les biceps

Avancé | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Haltère	x30 Rép
2		Dumbbell lateral raises Haltère	30 Sec
3		Dumbbell lateral raises Haltère	30 Sec
4		Dumbbell lateral raises Haltère	30 Sec

Chestify

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.