Seulement les biceps

Débutant | 3 min | 29 Kcal

1		Curls alternés Haltère	40 Sec
	Récupération		20 Sec
2		Prises marteau alternées Haltère	40 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Flexion rotative du biceps Haltère	40 Sec
	Récupération		20 Sec
4		Curl concentration Haltère	20 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.