Seulement les biceps

Débutant | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Haltère	30 Sec
	Récupération		20 Sec
2		Alternate front raise Haltère	30 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Rear raise Haltère	30 Sec
	Récupération		20 Sec
4		Dumbbell lateral raises Haltère	30 Sec
	Récupération		20 Sec
5		Alternate front raise Haltère	30 Sec
	Récupération		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise Haltère	30 Sec
	Récupération		20 Sec
7		Dumbbell lateral raises Haltère	30 Sec
	Récupération		20 Sec
8		Alternate front raise Haltère	30 Sec
	Récupération		20 Sec
9		Rear raise Haltère	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.