Spécial biceps

Débutant | 3 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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.