Triceps uniquement

Débutant | 3 min | 29 Kcal

1		**Extension des triceps avec haltères** Haltère	**40** Sec
	Récupération		**20 Sec**
2		**Flexion des triceps sur banc** Banc / Chaise	**40** Sec
	Récupération		**20 Sec**
3		**Extensions des triceps** Haltère	**40** Sec
	Récupération		**20 Sec**
4		**Extensions des triceps sur un banc** Banc / Chaise	**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.