

ENTRAÎNEMENT À MA MAISON

SÉANCE BICEPS

Téléchargez notre
application



Biceps

8 minutes

Avec haltères

1 **Curl marteau**
30s' effort - 30s' recup



2 **Curl biceps alterné**
30s' effort - 30s' recup



3 **Curl Zottman**
30s' effort - 30s' recup



4 **Alternating Curl Press**
30s' effort - 30s' recup



Faites 2 tours avec 2 minutes de récupération entre
les tours.