

ENTRAÎNEMENT À MA MAISON

SÉANCE BICEPS

Téléchargez notre
application



Biceps

8 minutes

Avec haltères

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



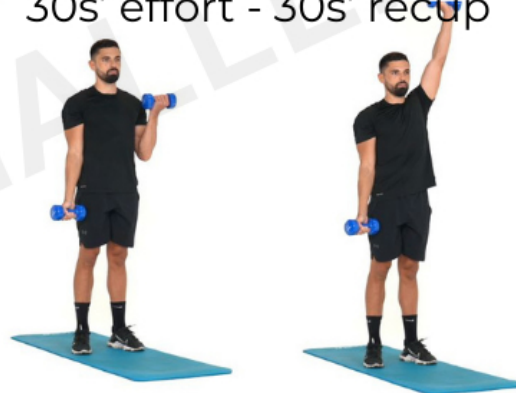
2 Curl biceps alterné 30s' effort - 30s' recup



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.