

ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

SÉANCE BRAS FERME

Téléchargez notre
application

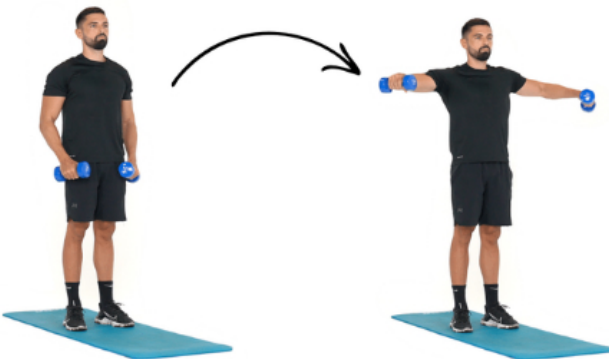


Bras

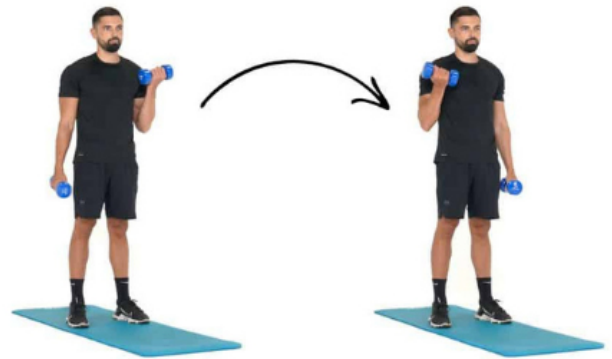
10 minute

Avec haltères

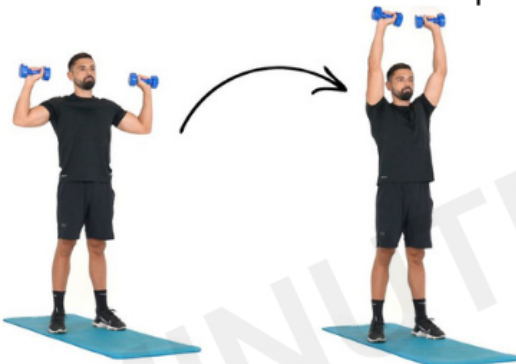
1 Élévations latérales 40s' effort - 20s' recup



2 Curl biceps alterné 40s' effort - 20s' recup



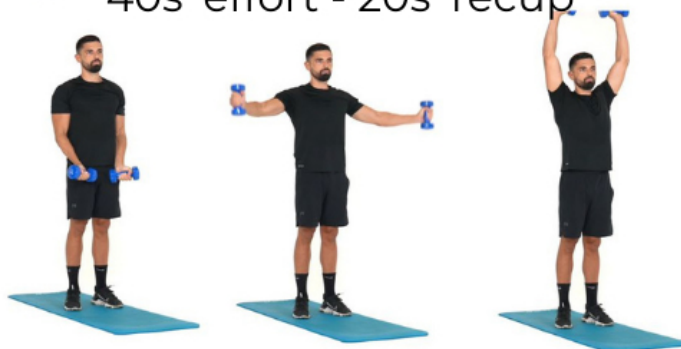
3 Développé épaules 40s' effort - 20s' recup



4 Extension triceps 40s' effort - 20s' recup



5 Around the World 40s' effort - 20s' recup



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