

ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

SÉANCE BRAS FERME

Téléchargez notre application



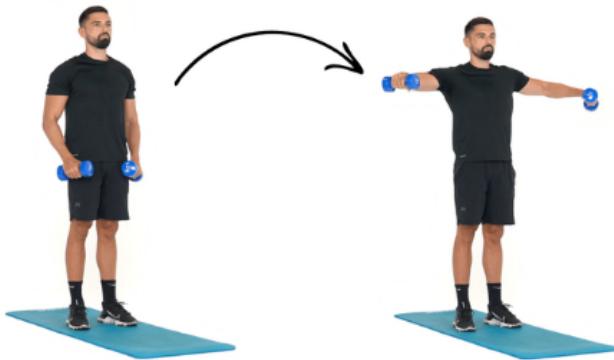
Bras

10 minute

Avec haltères

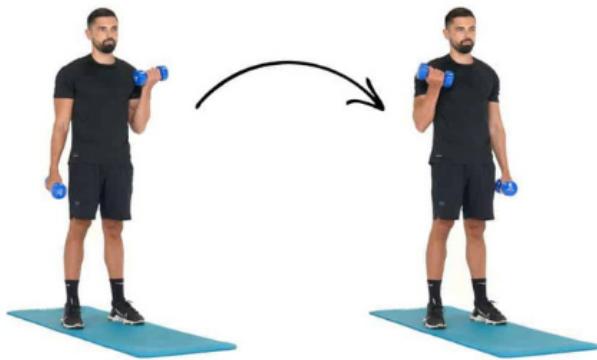
1 Élévations latérales

40s' effort - 20s' récup



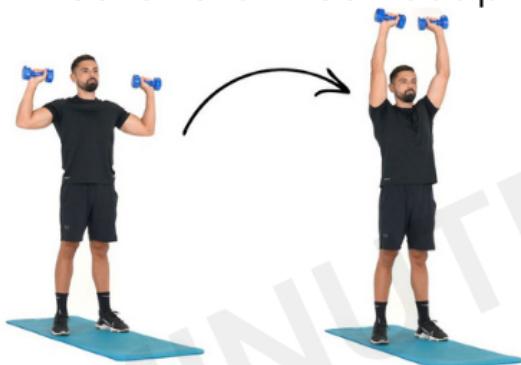
2 Curl biceps alterné

40s' effort - 20s' récup



3 Développé épaules

40s' effort - 20s' récup



4 Extension triceps

40s' effort - 20s' récup



5 Around the World

40s' effort - 20s' récup



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