



# BRAS FERMES ET TONIQUES

FEMME		Technique	Nombre de répétitions ou temps par série	Nombre de blocs ou de séries	Temps de récupération
TRICEPS	DIPS PIED AU SOL	TEMPO 2/2	10	5	1'15
	EXTENSION POULIE PRONATION	TEMPO 2/2	15	5	1'
BICEPS	FLEXIONS DEBOUT POULIE	TEMPO 2/2	15	5	1'15
	FLEXIONS MACHINE	TEMPO 2/2	12	5	1'

POUR LES 40+ SI VOUS SOUHAITEZ ALLEZ PLUS LOIN PRENEZ UN RV POUR UN APPEL TELEPHONIQUE GRATUIT POUR FAIRE LE POINT SUR VOS OBJECTIFS PHYSIQUES

[CLIQUEZ ICI POUR RESERVEZ VOTRE RV TELEPHONIQUE OFFERT](#)