



# VOUS ALLEZ PROGRESSER DES BRAS

HOMME		Technique	Nombre de répétitions ou temps par série	Nombre de blocs ou de séries	Temps de récupération
TRICEPS	EXTENSION BARRE AU FRONT PRONATION	TEMPO 2/2	15	4	1'15
	EXTENSION VERTICALE CORDE	TEMPO 2/1/2/1 REST PAUSE 1" BAS ET HAUT	10	4	1'
	EXTENSION POULIE	TEMPO 1/1	15	4	1'
BICEPS	CURLS HALTERES ASSIS SUPINATION	TEMPO 2/2	15	4	1'15
	CURL DEBOUT BARRE	TEMPO 2/2	12	4	1'15
	CURL UNILATERAL POULIE	TEMPO 1/1	10X2	4	Pas de temps de repos

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](#)