



Titre Entraînement: **muscultation bras**

Auteur: **marvyn87**

But/Objectif:

_WORKOUT_DETAILS_PAGE: 1 / 2

Phase 1 | Stage 1

Exercices > Difficulté > Moyenne

Durée estimée > 00:00:00

10

Équipement nécessaire > Halteres, Banc

1 > Extension avant bras avec haltères (id 43)

Difficulté > Moyenne

Série > 0

Durée estimée > 00:00



Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

2 > Extension triceps avec haltères (id 71)

Difficulté > Facile

Série > 0

Durée estimée > 00:00



Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

3 > Extension triceps buste penché (id 72)

Difficulté > Facile

Série > 0

Durée estimée > 00:00



Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

4 > Curl marteau alternés (id 69)

Difficulté > Moyenne

Série > 0

Durée estimée > 00:00



Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

5 > Flexion biceps debout alterne (id 31)

Difficulté > Moyenne

Série > 0

Durée estimée > 00:00



Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

6 > Elevation laterale buste penche (id 60)

Difficulté > Moyenne

Série > 0

Durée estimée > 00:00

*1 RM (Ritton Maximum) correspond au poids que chacun de nous est capable de soulever une fois uniquement pour un mouvement ou un exercice donn Calculez votre RM sur notre site en visitant la rubrique di ou cliquez ici.

Nota: la prente fiche d'entraement a cr dans le but de donner des directives et elle n'est pas personnalis ; c'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de vous faire encadrer par un professionnel du domaine pour faire les exercices conseil.

De plus, nous vous conseillons de faire un examen mical afin de vifier que votre at de santvous permet de suivre l'entraement.

Mises en garde : en cas de sensations entuelles qui ne peuvent pas re associs une baisse de forme physique, nous vous conseillons de suspendre immiatement l'activitmotrice.



Titre Entraînement: **muscultation bras**

Auteur: **marvyn87**

But/Objectif:



SÉRIE: 2 / 2

Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

7 > Elevation laterale avec halteres (id 41)

Difficulté > Facile

Série > 0

Durée estimée > 00:00



Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

8 > Fermetures sur tete (id 62)

Difficulté > Facile

Série > 0

Durée estimée > 00:00



Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

9 > Elévation avant avec haltères (id 83)

Difficulté > Facile

Série > 0

Durée estimée > 00:00



Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

1 > Pompes Hindu (id 45)

0 Difficulté > Difficile

Série > 0

Durée estimée > 00:00



Série	Total	Vitesse	Poids (Kg/Livres)
-------	-------	---------	-------------------

*1 RM (Ritition Maximum) correspond au poids que chacun de nous est capable de soulever une fois uniquement pour un mouvement ou un exercice donn Calculez votre RM sur notre site en visitant la rubrique di ou cliquez ici.

Nota: la prente fiche d'entraement a cr dans le but de donner des directives et elle n'est pas personnalis ; c'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de vous faire encadrer par un professionnel du domaine pour faire les exercices conseil.

De plus, nous vous conseillons de faire un examen mical afin de vifier que votre at de santvous permet de suivre l'entraement.

Mises en garde : en cas de sensations entuelles qui ne peuvent pas re associs une baisse de forme physique, nous vous conseillons de suspendre immiatement l'activitmotrice.