

EXERCICES	Temps de travail	Temps de repos	Nbr. de séries	Temps de repos entre les séries
Biceps curls prise supination	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30
Développé haltères	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30
Biceps curl prise neutre (ou marteau)	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30
Élévation frontale	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30
Biceps curl (un haltère)	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30
Élévation latérale buste légèrement penché	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30
Élévation frontale prise neutre (ou marteau)	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30
Biceps curl (un haltère)	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30
Kick back (un haltère)	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30
Extension triceps (un haltère)	45''	15''	De 1 à 5 séries en fonction de votre niveau	1'30