



# SÉANCE BRAS

---

6 EXERCICES • BICEPS & TRICEPS

**PROGRAMME GRATUIT**

MUSCLETRAINING.UK



# SÉANCE

# BICEPS & TRICEPS



## 01 | CURL BARRE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



## 02 | CURL MARTEAU

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



## 03 | CURL PRÉDICATEUR

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



## 04 | PUSHDOWN TRICEPS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



## 05 | EXTENSION ALLONGÉE

3 × 10-12 SÉRIES × REPS



## 06 | DIPS

3 × 10-12 SÉRIES × REPS





# 7 AUTRES PROGRAMMES T'ATTENDENT

## FULL BODY

4 JOURS · PRISE DE MUSCLE · SALLE

PDF →

## PUSH PULL

3 JOURS · HYPERTROPHIE · SALLE

PDF →

## HAUT

2 JOURS · FORCE & VOLUME · SALLE

PDF →

## PECTORAUX

6 EXERCICES · POITRINE

PDF →

**REJOINS LE CANAL  
@MUSCLETRAINING**

MUSCLETRAINING.UK/TELEGRAM