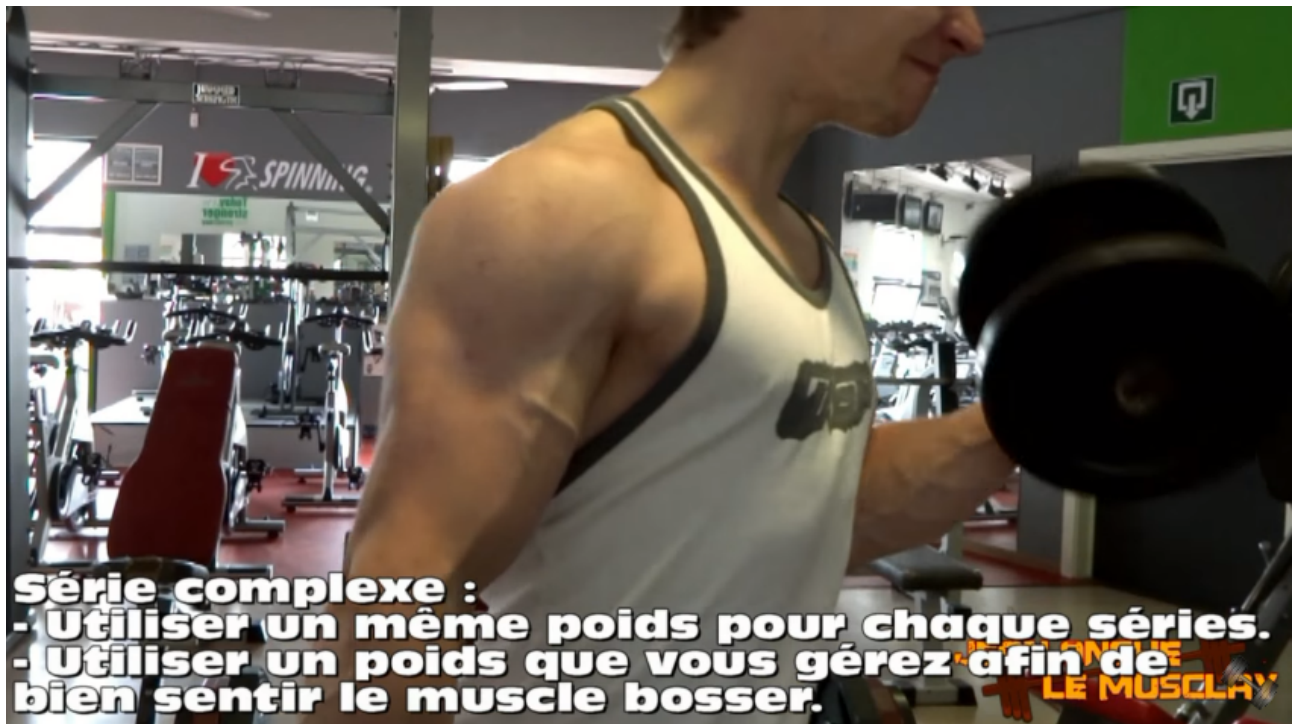
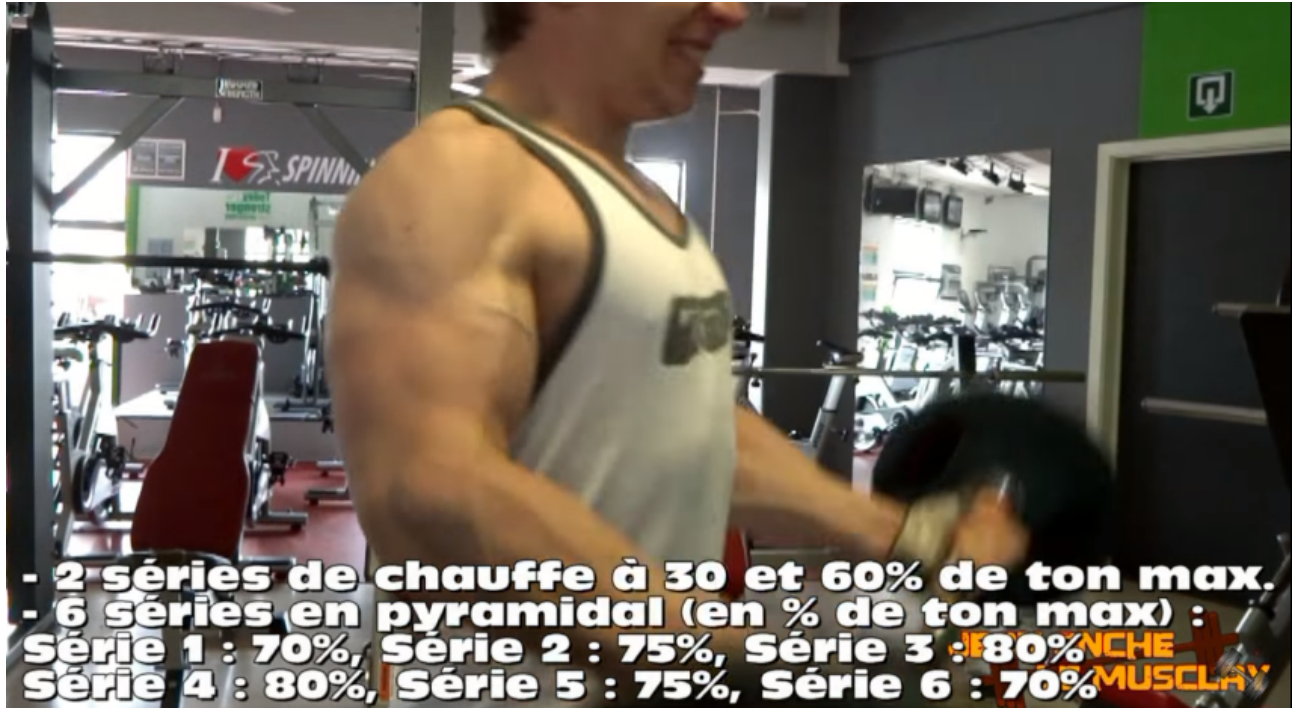
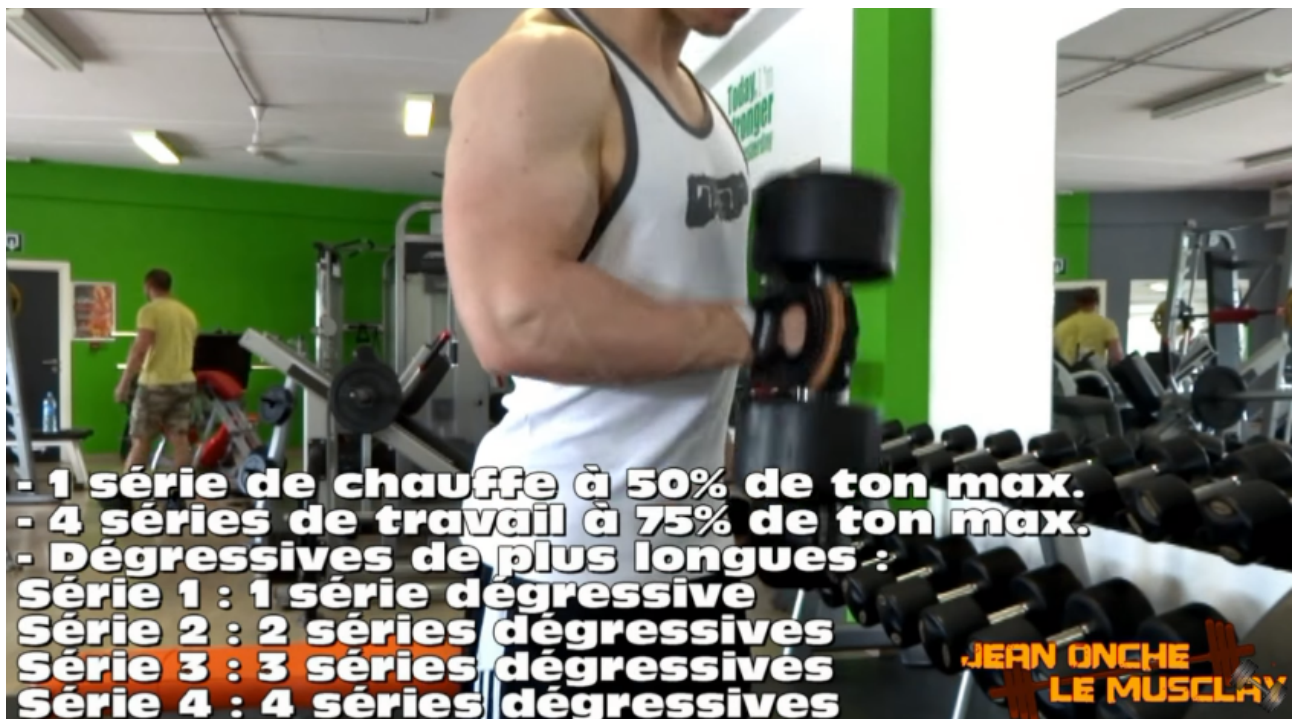


ANNIHILATION BICEPS

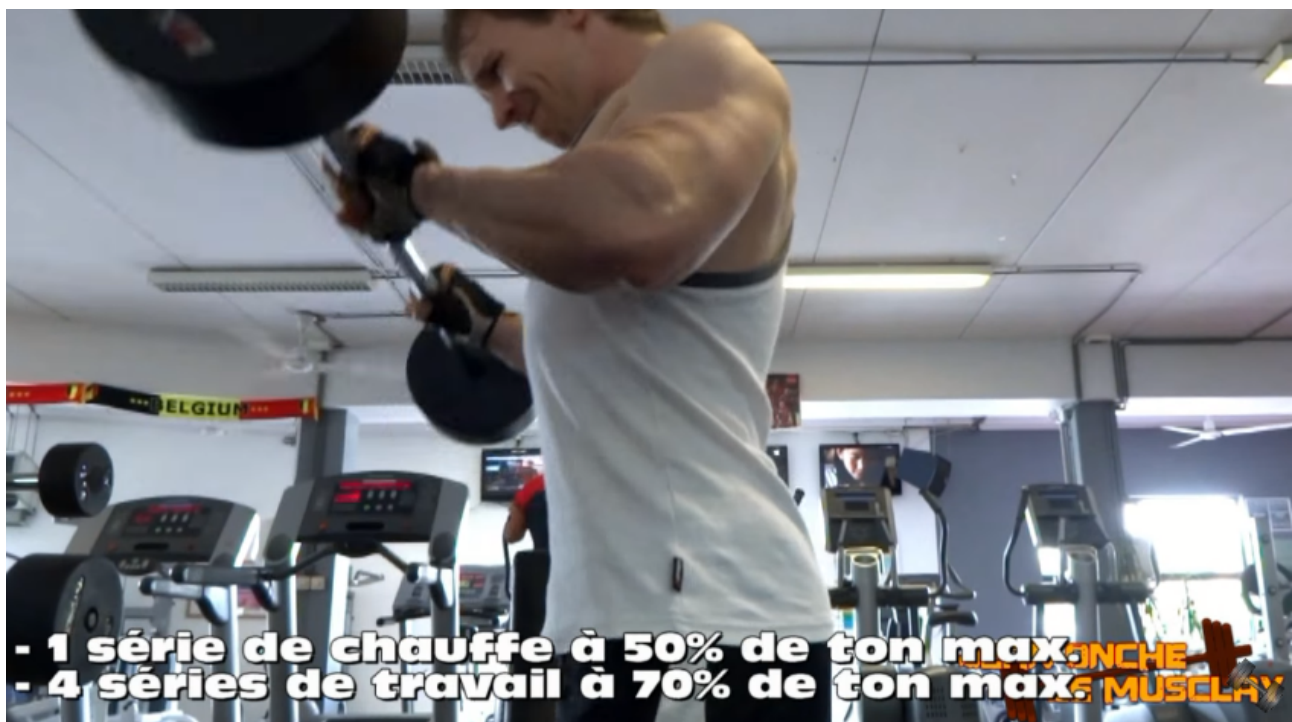
1. Curl barre + curl en rotation haltères

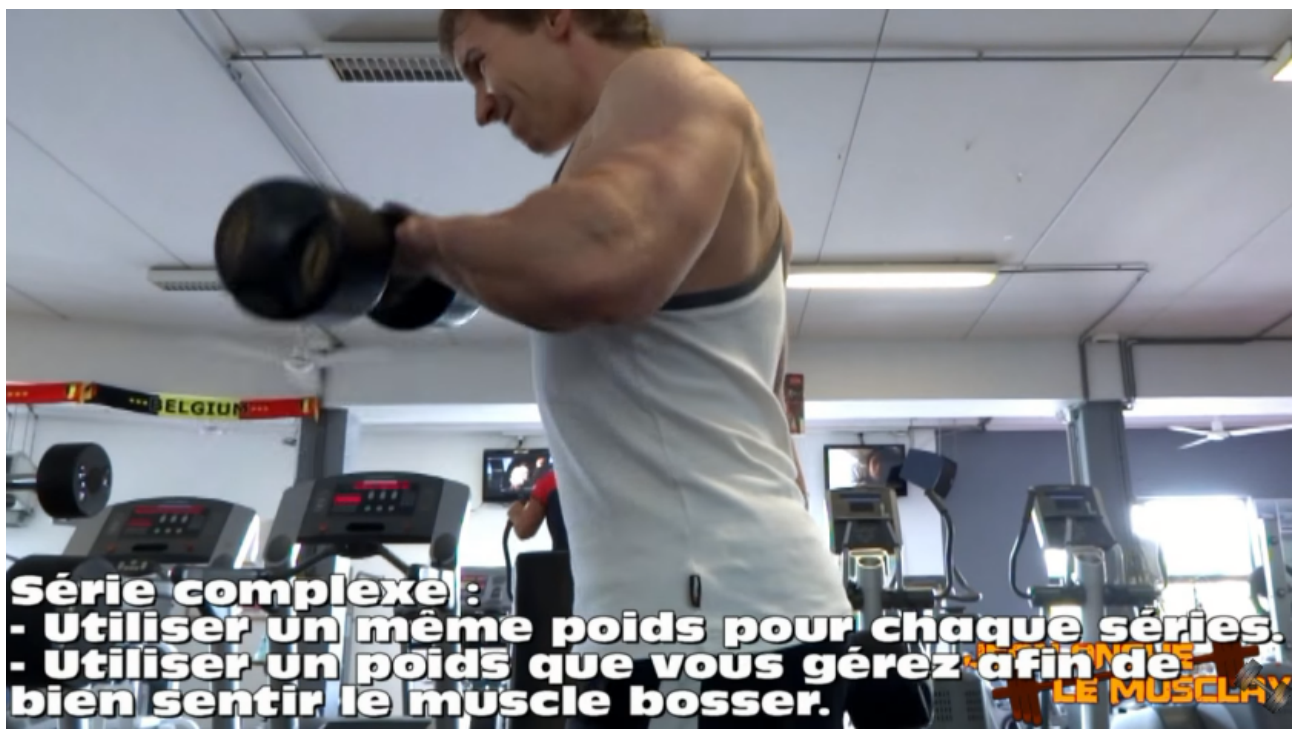


2. Curl marteau en dégradé



3. Curl barre inversé (pronation) + curl en rotation haltères inversé





Série complexe :
- Utiliser un même poids pour chaque séries.
- Utiliser un poids que vous gérez afin de bien sentir le muscle bosser.

LE MUSCLAY