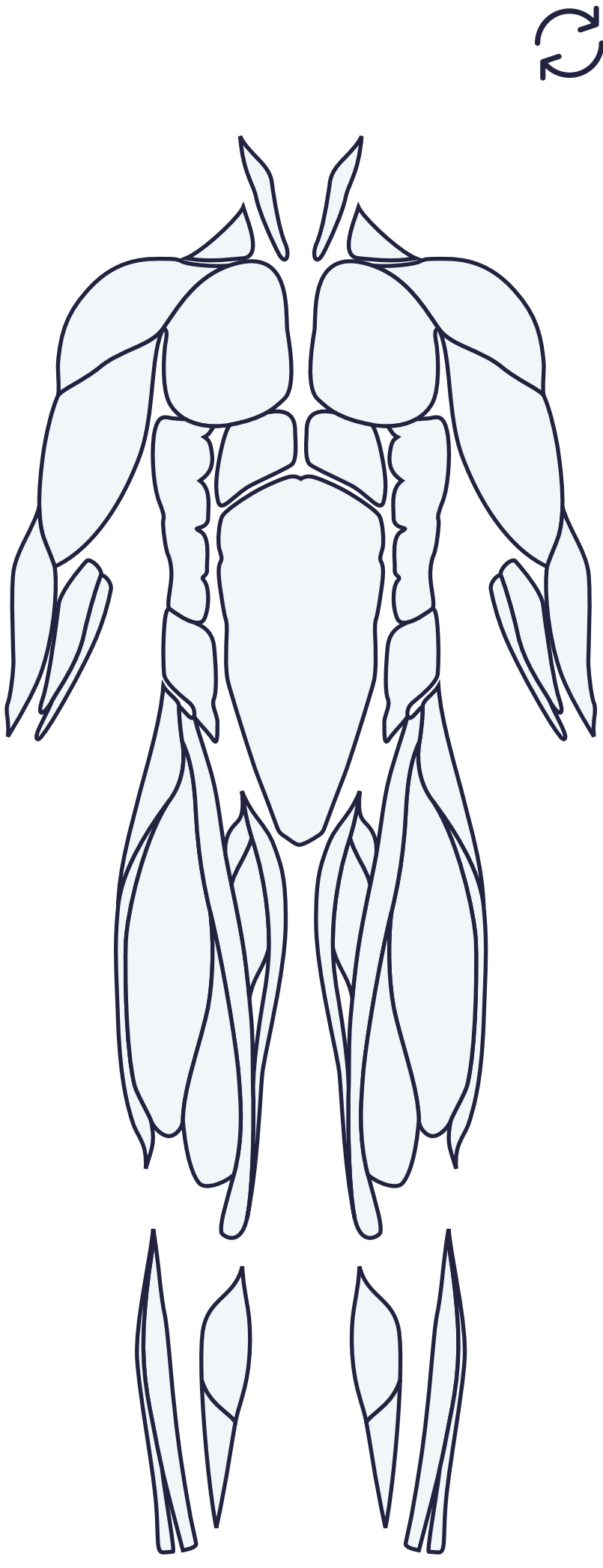


Cliquez sur un muscle !

Équipements ▼ Type ▼ Annuler filtre



Face avant

Exercices

**Curl biceps unilatéral**  
Le curl rotation debout ("alternating dumbbell curl" en anglais) est un des mouvements les plus efficaces pour la musculation des biceps. Il cible en effet les biceps dans leur intégralité : biceps brachial (courte et longue portions).  
[Ajouter +](#)

**Curl biceps unilatéral**  
Le curl rotation debout ("alternating dumbbell curl" en anglais) est un des mouvements les plus efficaces pour la musculation des biceps. Il cible en effet les biceps dans leur intégralité : biceps brachial (courte et longue portions), brachial antérieur et brachio-radial (long supina et courte portions).  
[Ajouter +](#)

**Curl biceps unilatéral**  
Le curl rotation debout ("alternating dumbbell curl" en anglais) est un des mouvements les plus efficaces pour la musculation des biceps. Il cible en effet les biceps dans leur intégralité : biceps brachial (courte et longue portions).  
[Ajouter +](#)

**Curl biceps unilatéral**  
Le curl rotation debout ("alternating dumbbell curl" en anglais) est un des mouvements les plus efficaces pour la musculation des biceps. Il cible en effet les biceps dans leur intégralité : biceps brachial (courte et longue portions).  
[Ajouter +](#)

**Curl biceps unilatéral**  
Le curl rotation debout ("alternating dumbbell curl" en anglais) est un des mouvements les plus efficaces pour la musculation des biceps. Il cible en effet les biceps dans leur intégralité : biceps brachial (courte et longue portions).  
[Ajouter +](#)

**Curl biceps unilatéral**  
Le curl rotation debout ("alternating dumbbell curl" en anglais) est un des mouvements les plus efficaces pour la musculation des biceps. Il cible en effet les biceps dans leur intégralité : biceps brachial (courte et longue portions).  
[Ajouter +](#)

Ton programme : Réinitialiser Partager Exporter

**Développé incliné haltères**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

**Écarté couché incliné poulie**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

**Extension poulie haute**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

**Elévation latéral poulie unilatéral**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

**Mollet debout smith-machine**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

**Développé couché barre**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

**Développé couché prise serré**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

**Extension poulie basse**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

**Développé haltères debout**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

**Soulevé de terre jambes semi tendues**  
Série 1 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 2 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
Série 3 x Nombre de répétitions Repos en secondes  
[Ajouter une série +](#)

Newsletter

Inscrivez-vous afin de vous tenir au courant des nouvelles fonctionnalités du projet, votre mail ne sera pas utilisé à d'autres fins !  
(RGPD Friendly :)

Adresse e-mail

