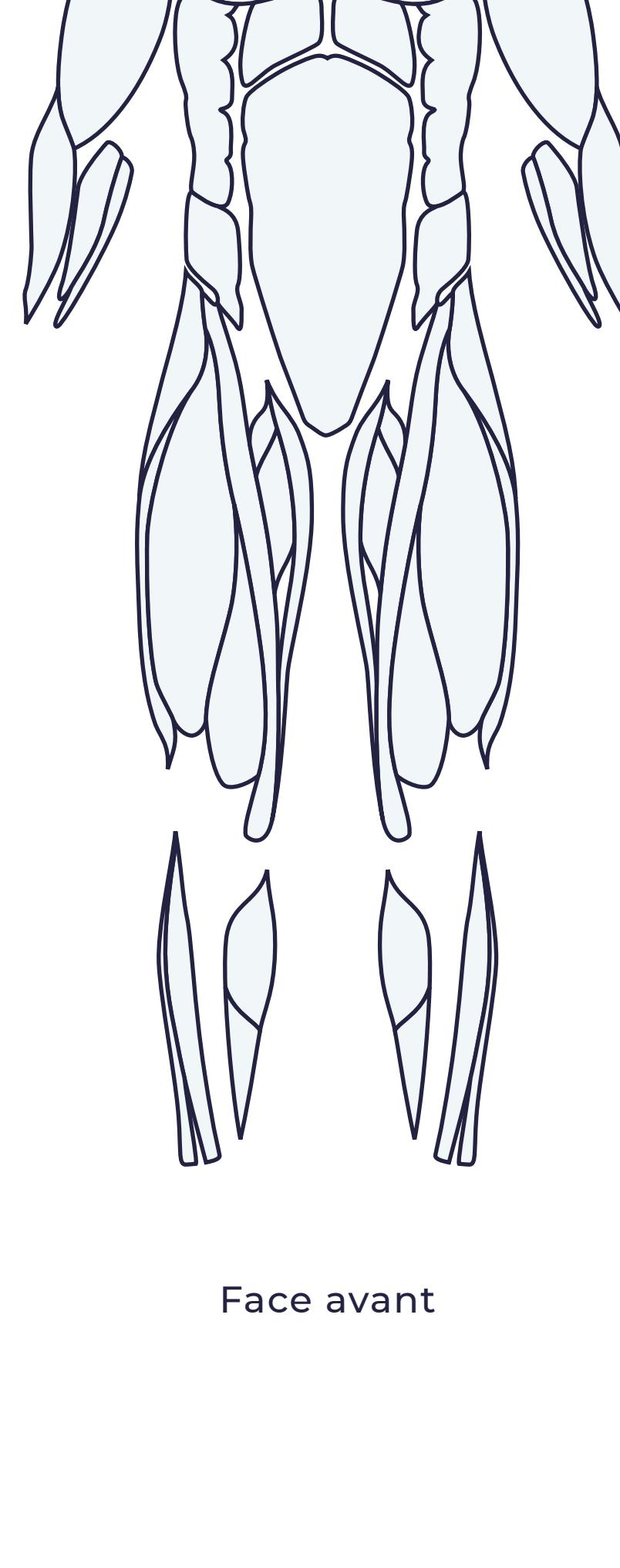




Créer son programme

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). 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 +
	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		Développé couché barre
Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	
Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Ajouter une série +	Ajouter une série +	Ajouter une série +	

	Écarté couché incliné poulie		Développé couché prise serré
Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	
Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Ajouter une série +	Ajouter une série +	Ajouter une série +	

	Extension poulie haute		Extension poulie basse
Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	
Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Ajouter une série +	Ajouter une série +	Ajouter une série +	

	Élevation latéral poulie unilatéral		Développé haltères debout
Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	
Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Ajouter une série +	Ajouter une série +	Ajouter une série +	

	Mollet debout smith-machine		Soulevé de terre jambes semi tendues
Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	Série 1 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes	
Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 2 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	Série 3 x <input type="text"/> Nombre de répétitions <input type="text"/> Repos en secondes X	
Ajouter une série +	Ajouter une série +	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

