

Programme d'entraînement **WORKOUT : TRI-SET DE BICEPS - 1**

Objectifs Gagner du muscle

Date de départ **Temps** 1 **Date de fin**

Instructions



Jour 1 **Date** / / / / / / /

Scott Curl Biceps

	Set 1	10 x lbs						
	Set 2	10 x lbs						
	Set 3	10 x lbs						
	Set 4	10 x lbs						
	Set 5							
	Note	Note d'entraîneur: 1 Bras, Dumbell.						

Flexion des Biceps - Poulie Biceps

	Set 1	10 x lbs						
	Set 2	10 x lbs						
	Set 3	10 x lbs						
	Set 4	10 x lbs						
	Set 5							
	Note	Note d'entraîneur: Prise Pronation.						

DB Curl Incliné Biceps - Avant-bras

	Set 1	12 x lbs						
	Set 2	12 x lbs						
	Set 3	12 x lbs						
	Set 4	12 x lbs						
	Set 5							
	Note							