

bras
*d'*acier

bras d'acier

© darebee.fr

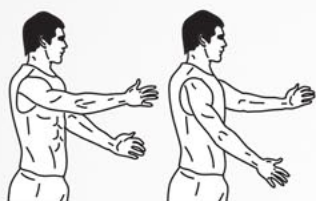
Jour 1

Niveau I 3 séries

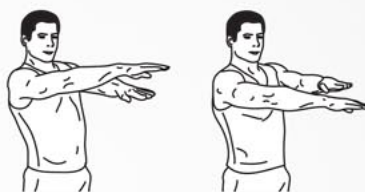
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

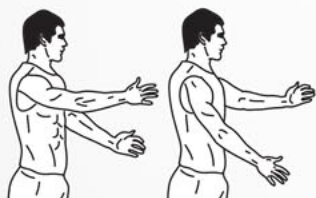
60 secondes de repos
entre les séries



10 ciseaux à la verticale



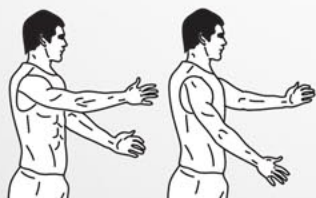
10 ciseaux à l'horizontale



10 ciseaux à la verticale



10 cercles bras tendus



10 ciseaux à la verticale



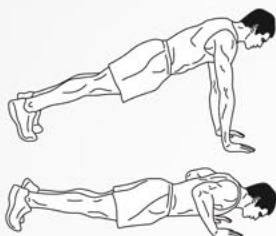
10 écartés bras debout

bras d'acier

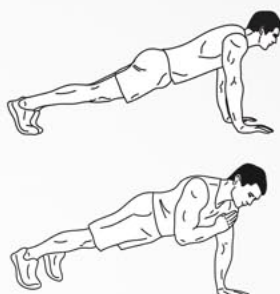
Jour 2

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



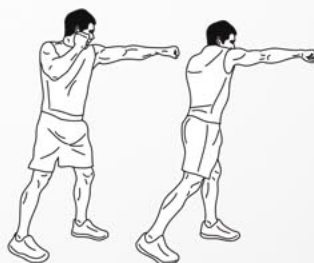
to fatigue pompes
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 toucher-épaules
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 rotations en planche
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



40 coups de poing directs
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

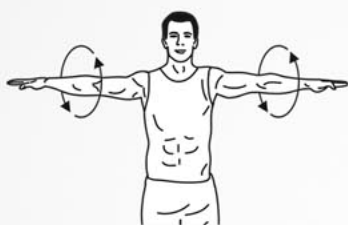
to fatigue = "jusqu'à épuisement"

bras d'acier

Jour 3

30 secondes
de repos entre
les exercices

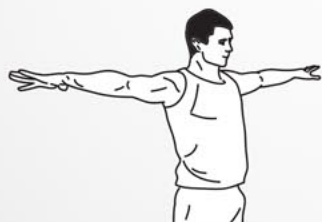
© darebee.fr



30 secondes cercles bras tendus
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



30 secondes maintien
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



30 secondes maintien
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



30 secondes pression
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

bras d'acier

© darebee.fr

Jour 4

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

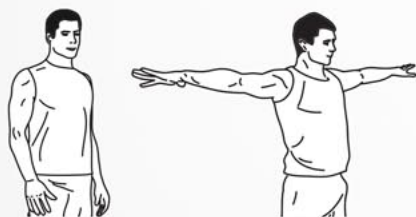
60 secondes de repos
entre les séries



10 écartés bras debout



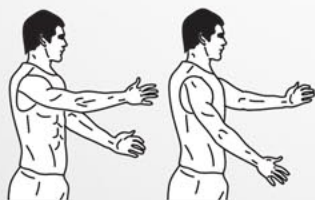
10 levées bras tendus alternés



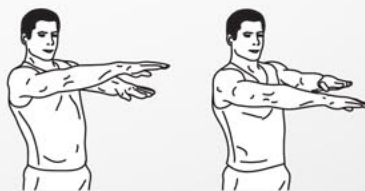
10 levées de bras



10 cercles bras tendus



10 ciseaux à la verticale



10 ciseaux à l'horizontale

bras d'acier

Jour 5

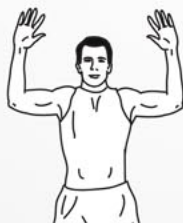
30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



20 bicep extensions
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

20 toucher-épaules
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 W-extensions
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

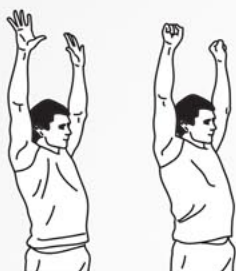
20 coudes rapprochés
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

bras *d'*acier

Jour 6

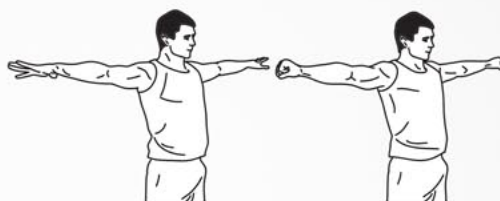
30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



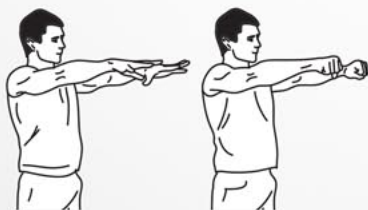
60 secondes

serrer / desserrer
bras vers le haut



60 secondes

serrer / desserrer
bras levés de côtés



60 secondes

serrer / desserrer
bras devant



60 secondes

maintien

bras d'acier

© darebee.fr

Jour 7

Niveau I 3 séries

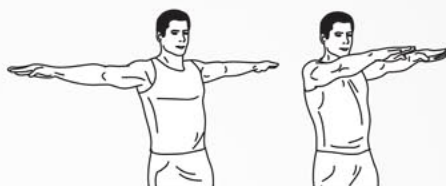
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

60 secondes de repos
entre les séries



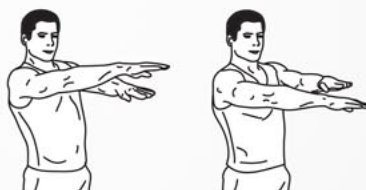
10 cercles bras tendus



10 extensions des bras



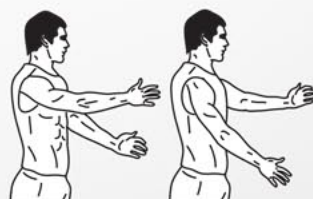
10 cercles bras tendus



10 ciseaux à l'horizontale



10 cercles bras tendus



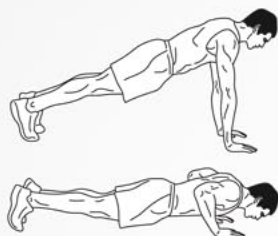
10 ciseaux à la verticale

bras d'acier

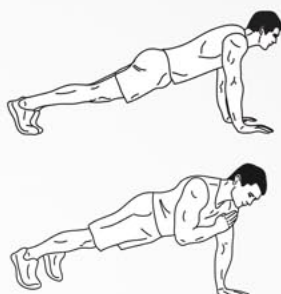
Jour 8

30 secondes
de repos entre
les exercices

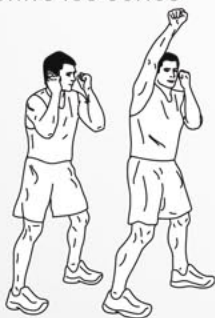
© darebee.fr



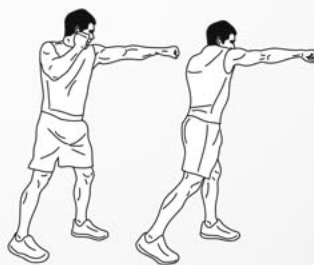
to fatigue pompes
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 toucher-épaules
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



40 coups de poing
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



40 coups de poing directs
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

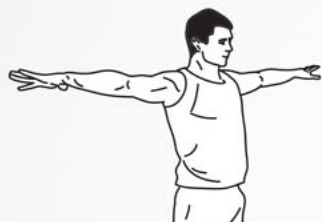
to fatigue = "jusqu'à épuisement"

bras *d'*acier

Jour 9

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



60 secondes maintien
bras tendus



60 secondes maintien
bras devant



60 secondes maintien
bras vers le haut



60 secondes
cercles bras tendus

bras d'acier

© darebee.fr

Jour 10

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

60 secondes de repos
entre les séries



12 W-extensions



12 cercles coudes rapprochés



12 toucher-épaules



12 cercles



12 levées des bras



12 cercles bras tendus

bras d'acier

Jour 11

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



22 bicep extensions

3 séries au total

30 secondes de repos
entre les séries

22 toucher-épaules

3 séries au total

30 secondes de repos
entre les séries



22 toucher-épaules

3 séries au total

30 secondes de repos
entre les séries

22 coudes rapprochés

3 séries au total

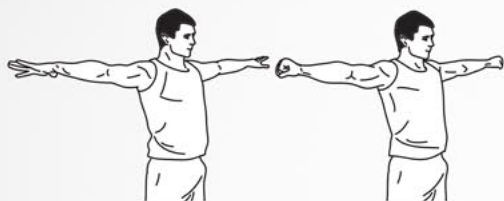
30 secondes de repos
entre les séries

bras *d'*acier

Jour 12

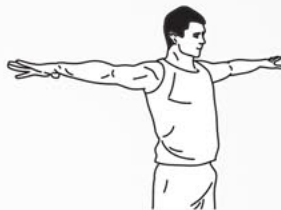
30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



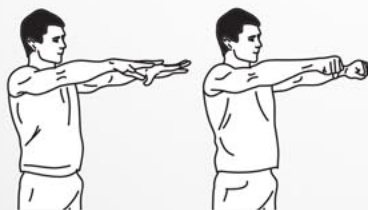
60 secondes

serrer / desserrer
bras levés de côtés



60 secondes

maintien



60 secondes

serrer / desserrer
bras devant



60 secondes

maintien

bras d'acier

© darebee.fr

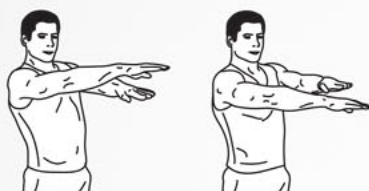
Jour 13

Niveau I 3 séries

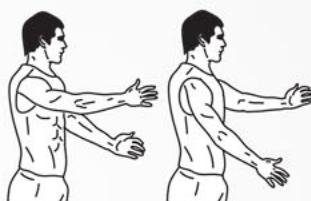
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

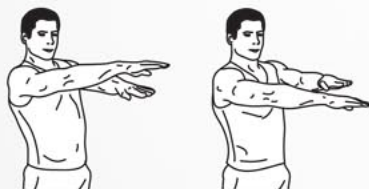
60 secondes de repos
entre les séries



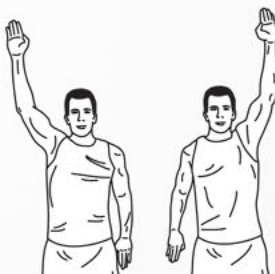
12 ciseaux à l'horizontale



12 ciseaux à la verticale



12 ciseaux à l'horizontale



12 levées bras tendus alternés



12 ciseaux à l'horizontale



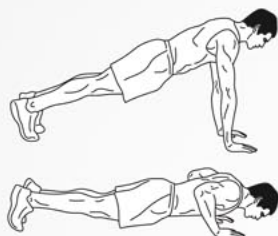
12 cercles bras tendus

bras d'acier

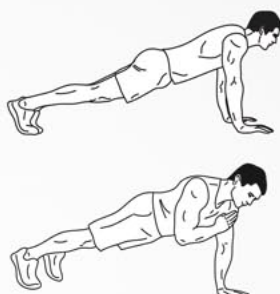
Jour 14

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



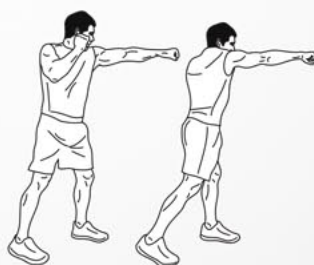
to fatigue pompes
4 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 toucher-épaules
4 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 rotations en planche
4 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



40 coups de poing directs
4 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

to fatigue = "jusqu'à épuisement"

bras d'acier

Jour 15

30 secondes
de repos entre
les exercices

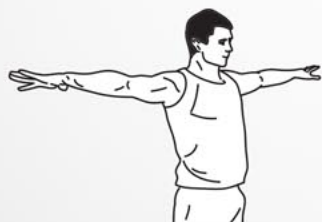
© darebee.fr



30 secondes maintien
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



30 secondes maintien
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



30 secondes maintien
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



30 secondes pression
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

bras d'acier

© darebee.fr

Jour 16

Niveau I 3 séries

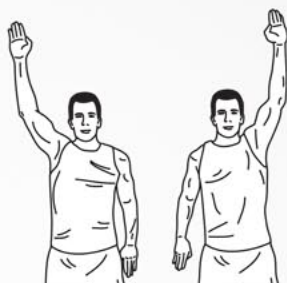
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

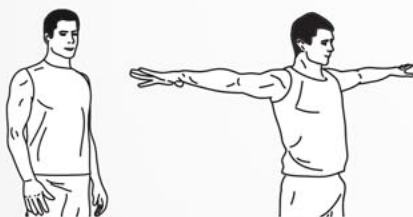
60 secondes de repos
entre les séries



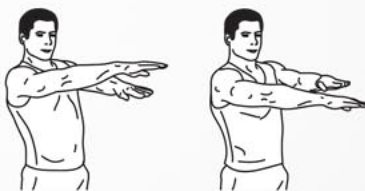
12 écartés bras debout



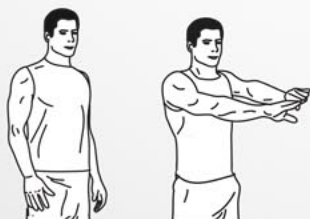
12 levées bras tendus alternés



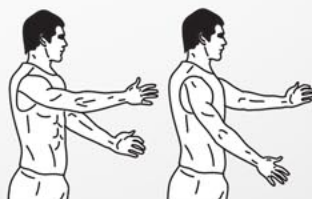
12 levées de bras



12 ciseaux à l'horizontale



12 levées bras devant



12 ciseaux à la verticale

bras d'acier

Jour 17

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



22 bicep extensions

3 séries au total

30 secondes de repos
entre les séries

22 toucher-épaules

3 séries au total

30 secondes de repos
entre les séries



22 toucher-épaules

3 séries au total

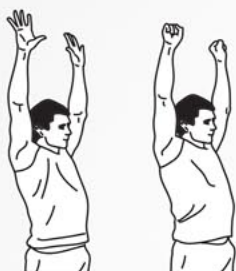
30 secondes de repos
entre les séries

bras *d'*acier

Jour 18

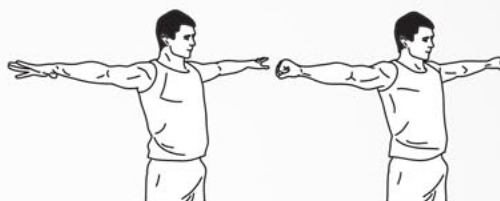
30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



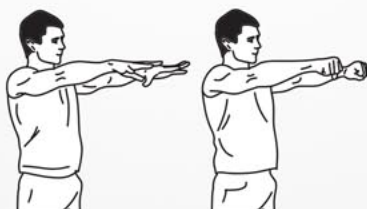
2 minutes

serrer / desserrer
bras vers le haut



2 minutes

serrer / desserrer
bras levés de côtés



2 minutes

serrer / desserrer
bras devant

bras d'acier

© darebee.fr

Jour 19

Niveau I 3 séries

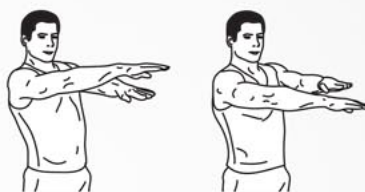
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

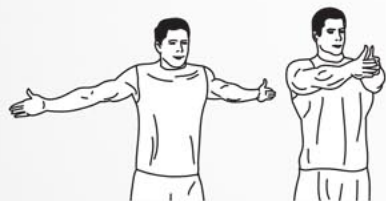
60 secondes de repos
entre les séries



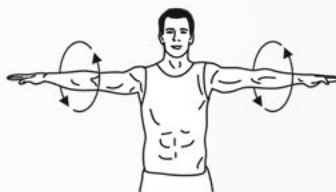
12 écartés bras debout



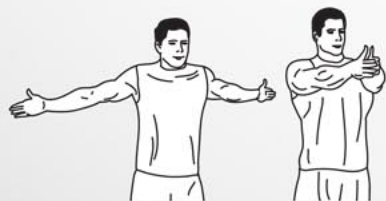
12 ciseaux à l'horizontale



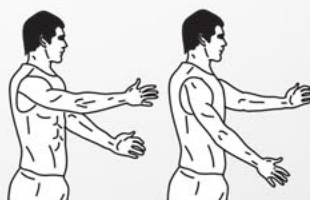
12 écartés bras debout



12 cercles bras tendus



12 écartés bras debout



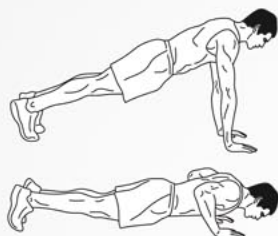
12 ciseaux à la verticale

bras d'acier

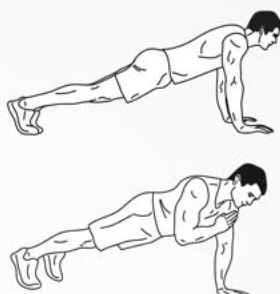
Jour 20

30 secondes
de repos entre
les exercices

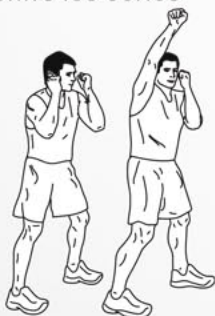
© darebee.fr



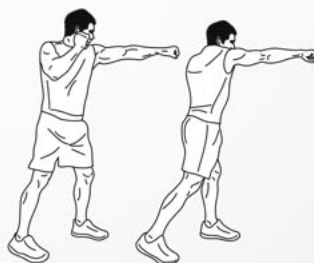
to fatigue pompes
4 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 toucher-épaules
4 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



40 coups de poing
4 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



40 coups de poing directs
4 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

to fatigue = "jusqu'à épuisement"

bras d'acier

Jour 21

30 secondes
de repos entre
les exercices

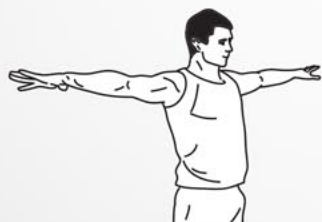
© darebee.fr



60 secondes cercles bras tendus
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



60 secondes maintien
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



60 secondes maintien
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



60 secondes pression
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

bras d'acier

© darebee.fr

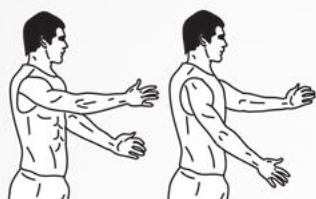
Jour 22

Niveau I 3 séries

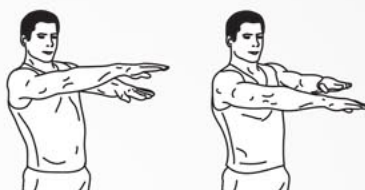
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

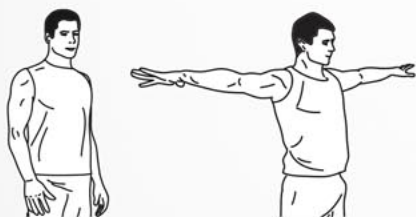
60 secondes de repos
entre les séries



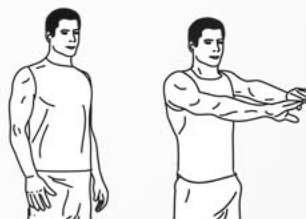
14 ciseaux à la verticale



14 ciseaux à l'horizontale



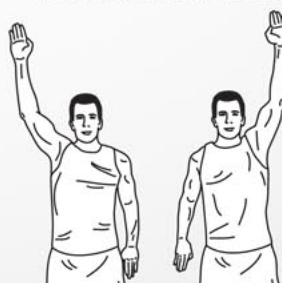
14 levées de bras



14 levées bras devant



14 écartés de bras



14 levées bras tendus alternés

bras d'acier

Jour 23

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



20 bicep extensions
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

20 toucher-épaules
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 W-extensions
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

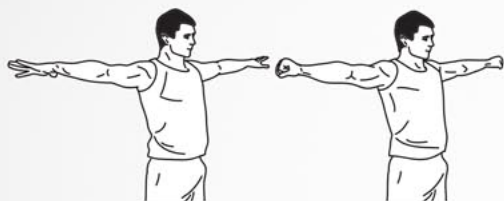
20 coudes rapprochés
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

bras *d'*acier

Jour 24

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



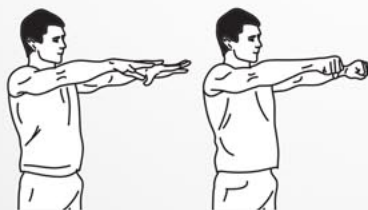
2 minutes

serrer / desserrer
bras levés de côtés



2 minutes

maintien



2 minutes

serrer / desserrer
bras devant



2 minutes

maintien

bras d'acier

© darebee.fr

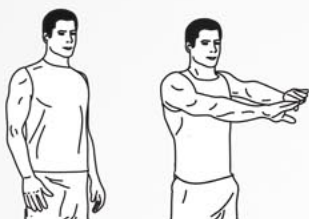
Jour 25

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

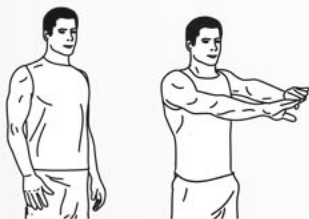
60 secondes de repos
entre les séries



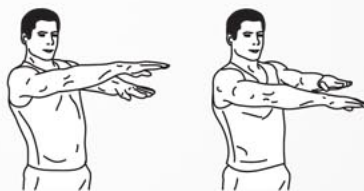
14 levées de bras devant



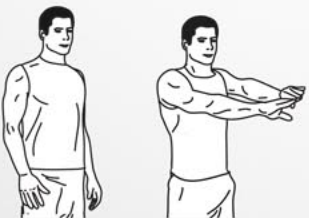
14 écartés bras debout



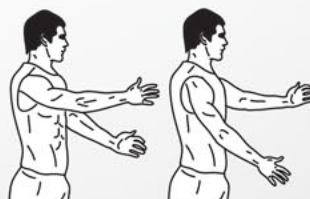
14 levées de bras devant



14 ciseaux à l'horizontale



14 levées de bras devant



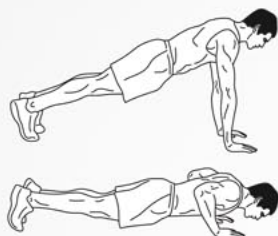
14 ciseaux à la verticale

bras d'acier

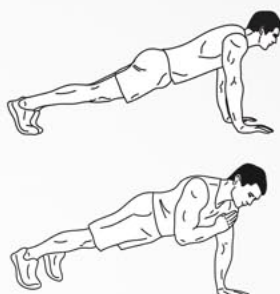
Jour 26

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



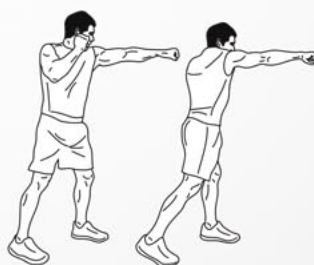
to fatigue pompes
5 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 toucher-épaules
5 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



20 rotations en planche
5 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



40 coups de poing directs
5 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

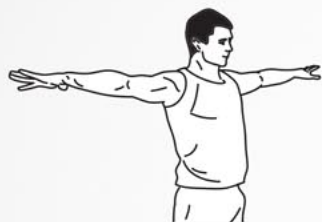
to fatigue = "jusqu'à épuisement"

bras *d'*acier

Jour 27

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



2 minutes maintien
bras levés de côtés



2 minutes maintien
bras devant



2 minutes maintien
bras vers le haut



2 minutes
cercles bras tendus

bras d'acier

© darebee.fr

Jour 28

Niveau I 3 séries

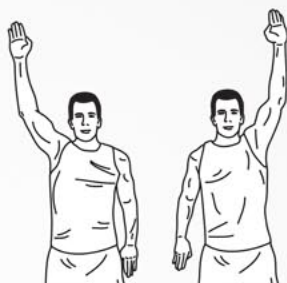
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

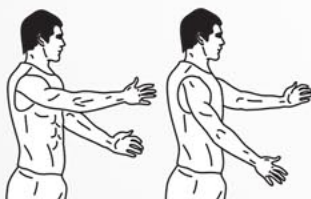
60 secondes de repos
entre les séries



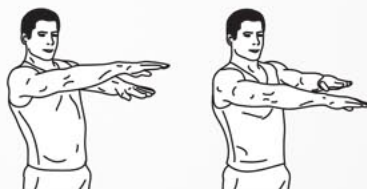
10 écartés bras debout



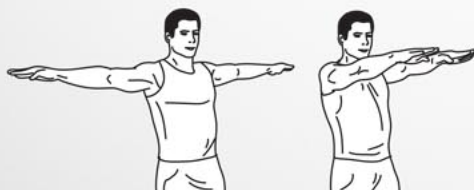
10 levées bras tendus alternés



10 ciseaux à la verticale



10 ciseaux à l'horizontale



10 extensions de bras



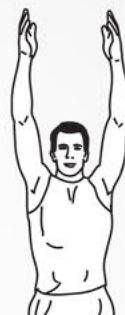
10 cercles bras tendus

bras d'acier

Jour 29

30 secondes
de repos entre
les exercices

© darebee.fr



24 bicep extensions
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

24 toucher-épaules
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



24 toucher-épaules
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

24 coudes rapprochés
3 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries

bras d'acier

Jour 30

30 secondes
de repos entre
les exercices

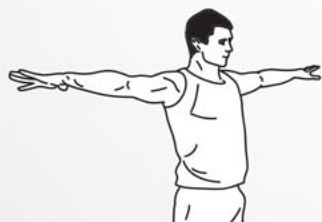
© darebee.fr



2 minutes maintien
2 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



2 minutes maintien
2 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



2 minutes maintien
2 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries



2 minutes pression
2 séries au total
30 secondes de repos
entre les séries