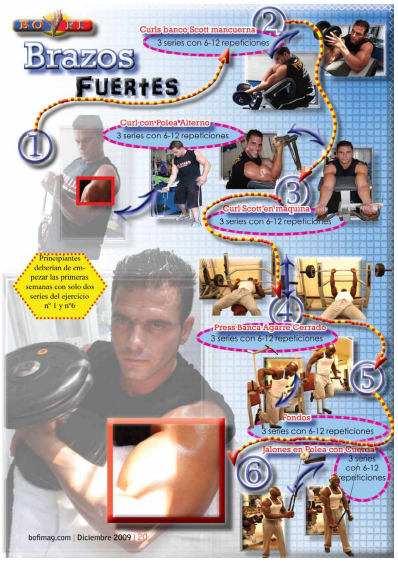
Strong Arms

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 20:22 -



Strong Arms

Scout banc d'haltères boucles 3 sets 6-12 reps

Alternant poulie Curl - 3 séries avec 6-12 reps

Scout Curl Machine - 3 séries de 6-12 reps

Grip Bench Press 3 ensembles fermés --- 6-12 reps

Fonds - 3 séries avec 6-12 reps

Jalons Poulie avec une corde - 3 séries 6-12 reps