

Programme bras : biceps et triceps en 4 semaines

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Bras en priorité - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes diamant	4	6 à 10	90 s
Le mouvement le plus lourd pour les triceps passe en premier, avant toute fatigue.			
Traction en supination	4	4 à 8	90 s
Avec élastique d'assistance si nécessaire. C'est le meilleur exercice de biceps disponible à la maison.			
Dips entre deux chaises	3	8 à 12	Enchaîner
Curl marteau aux haltères	3	10 à 12	75 s
Extension triceps à l'élastique	3	12 à 15	Enchaîner
Curl biceps à l'élastique	3	12 à 15	60 s

Critère de passage : Durcir quand les trois séries de chaque exercice sont tenues au haut de la fourchette.

Séance B - Bas du corps et tronc - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat gobelet	4	10 à 12	90 s
Fentes avec élastique	3	10 par jambe	75 s
Pont fessier	3	15	Enchaîner
Extensions mollets	3	15 à 20	60 s
Gainage ventral	3	30 à 45 s	45 s
Gainage latéral	2	25 s par côté	45 s

Critère de passage : Séance d'entretien : elle ne doit pas laisser les bras courbaturés pour la séance C.

Séance C - Torse, bras en second - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé haltères au sol	4	8 à 12	90 s
Rowing haltère un bras	4	10 par bras	90 s
Développé militaire à l'élastique	3	10 à 12	Enchaîner
Kickback triceps à l'élastique	3	12 à 15	60 s
Curl biceps à l'élastique	2	15	60 s

Deux séries seulement : les biceps ont déjà travaillé sur le rowing.

Critère de passage : Les bras travaillent déjà dans les pompes et le rowing : l'isolation reste courte.

Les mouvements

Position de départ à gauche, position d'arrivée à droite.

Pompes diamant



Départ

Arrivée

Traction en supination



Départ

Arrivée

Dips entre deux chaises



Départ

Arrivée

Curl marteau aux haltères



Départ

Arrivée

Extension triceps à l'élastique



Départ

Arrivée

Curl biceps à l'élastique



Départ

Arrivée

Squat gobelet



Départ

Arrivée

Fentes avec élastique



Départ

Arrivée

Pont fessier



Départ

Arrivée

Extensions mollets



Départ

Arrivée

Gainage ventral



Position correcte



Erreur : bassin affaissé

Gainage latéral



Position correcte



Erreur : hanches basses

Développé haltères au sol



Départ



Arrivée

Rowing haltère un bras



Départ



Arrivée

Développé militaire à l'élastique



Départ



Arrivée

Kickback triceps à l'élastique



Départ



Arrivée

Exécution des mouvements, erreurs fréquentes et progressions : coach-sportif.info
Ce document ne remplace pas un avis médical. En cas de douleur, consultez un professionnel de santé.