

SÉANCE HERCULÉENNE DES BRAS PUISSANTS

Ce mois-ci dans votre magazine, je vous propose une séance herculéenne pour des bras d'acier en 5 exercices. Pour avoir des bras puissants et résistants, je vous offre une séance avec une technique d'intensification, dite méthode « post-fatigue ».

Pour commencer, nous allons partir d'une séance de base à la barre, pour finir avec un exercice analytique à la poulie. Nous allons par cette méthode solliciter toutes les capacités du muscle, structurales et métaboliques.

Nous débuterons le programme par



1 3 séries de 6 à la barre en « Z » prise serrée et prendre 2 minutes de récupération entre les séries.



BARRE EN Z
PRISE FERMÉE



2 3 séries de 8 à la barre droite prise largeur d'épaules et prendre 2 minutes de récupération entre les séries.



BARRE DROITE
LARGEUR D'ÉPAULES



PROGRAMME POUR L'EFFICACITE SPORTIVE

3 HALTÈRES ALTERNÉ



3 séries de 10 avec un haltère dans chaque main en alternance et prendre 1.30 minute de récupération entre les séries.

4 UN BRAS POULIE BASSE



2 séries de 12 avec la poulie basse 1 bras prendre 1 minute de récupération entre les séries.

5 2 séries de 15 avec le vis-à-vis poulie haute « CRUCIFIX » prendre 1 minute de récupération entre les séries.



CRUCIFIX AUX
POULIES VIS A VIS

CONSEIL DU COACH

- Prendre entre chaque exercice 2 minutes de récupération.
- Trouver la bonne charge de travail pour bien exécuter les mouvements.
- Bien respecter les temps de récupération.