Programme biceps

Semaine du _____ Indiquez vos charges en kg.

Séries de travail après échauffement. Au départ, gardez environ 2 à 3 répétitions en réserve.
Notez chaque série réalisée (ex. 10 / 9 / 8). Le repos est donné en secondes.

Si vous consacrez déjà cinq séries aux curls, placez-en trois au pupitre le lundi et deux sur banc incliné le jeudi. Les tirages restent consignés à part. Comparez le curl incliné d'un jeudi au suivant, après le même travail du dos.

Lundi / Pupitre en premier

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Curl pupitre	3 × 8–12	90 s		
Presse à cuisses	3 × 8–12	150 s		
Rowing poitrine appuyée	2 × 8–12	120 s		
Développé couché haltères	2 × 8–12	120 s		

Jeudi / Curl après le tirage

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Soulevé de terre roumain	2 × 8–10	150 s		
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		
Chest press convergente	2 × 8–12	120 s		
Curl incliné haltères	2 × 10–15	90 s		

Retrouver le même réglage au curl

Au pupitre, notez la hauteur du siège et précisez si la charge indiquée inclut la barre. Sur banc incliné, indiquez le cran du dossier et le poids d'un haltère.

Si le pupitre est pris, commencez par la presse. Si vous commencez par le tirage à la place, notez ce changement : les flexions du coude arrivent alors après le travail du dos.