Programme bras

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.

Le lundi, commencez par les flexions. Le jeudi, commencez par les extensions. Deux séries de chaque mouvement à chaque visite donnent quatre séries directes pour les fléchisseurs et quatre pour les extenseurs sur la semaine.

Lundi / Flexion en premier

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Curl barre EZ	2 × 8–12	90 s		
Extension poulie corde	2 × 10–15	90 s		
Presse à cuisses	3 × 8–12	150 s		
Rowing poitrine appuyée	3 × 8–12	120 s		

Jeudi / Extension en premier

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Extension triceps unilatérale	2 × 10–15	90 s		
Curl marteau	2 × 10–15	90 s		
Chest press convergente	3 × 8–12	120 s		
Leg curl assis	3 × 10–15	90 s		

Noter les deux bras sur le carnet

Si vous n’avez qu’un créneau, faites la séance prévue : les deux mouvements y figurent déjà. Inscrivez deux séries de chaque dans votre total réel.

À l’extension unilatérale, réalisez les répétitions indiquées de chaque côté. Écrivez par exemple « gauche 12, droite 11 » sur une même ligne avant de récupérer.