Programme triceps

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.

L'exemple réserve cinq séries aux extensions de coude. Le lundi commence par trois séries à la corde. Le jeudi conserve deux séries au-dessus de la tête après le développé. Cela permet de suivre chaque variante dans un ordre reproductible.

Lundi / Corde en début de séance

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Extension poulie corde	3 × 10–15	90 s		
Hack squat	3 × 8–12	150 s		
Rowing machine convergente	3 × 8–12	120 s		
Chest press convergente	2 × 8–12	120 s		

Jeudi / Extension après la poussée

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Développé couché haltères	2 × 8–12	120 s		
Extension au-dessus de la tête à la corde	2 × 10–15	90 s		
Leg curl assis	3 × 10–15	90 s		
Tirage vertical prise neutre	2 × 8–12	120 s		

Placer les extensions autour de la poussée

Si vous souhaitez mesurer la poussée en priorité, placez-la avant la corde le lundi et conservez cet ordre les lundis suivants.

À la poulie, notez le point d'attache et la poignée. Si vous passez sur une autre colonne, ouvrez une nouvelle ligne pour la charge affichée.