

GO-MUSCU.COM

PROGRAMME BRAS

2 SEANCES A LA MAISON



😊 Avant toute chose, un grand **merci pour votre confiance** et l'intérêt que vous portez à nos contenus ! Savoir que notre travail est utile au quotidien à nos lecteurs est une vraie **source de motivation** et nous encourage à continuer jour après jour.

👉 Vous souhaitez nous soutenir en retour ?

C'est très simple : il suffit d'utiliser nos **codes de réduction** chez nos partenaires ou de passer par nos liens affiliés. Cela nous permet de percevoir de petites commissions, **sans surcoût pour vous**, et de vous faire bénéficier de **remises exclusives** sur vos compléments alimentaires.

JE PROFITE DU BON PLAN !

🎁 Cliquez sur le logo de votre choix pour découvrir le code promo (jusqu'à -30%) :



nutrimuscle®



NUTRIPURE

greenwhey

NUTRI&CO

AqeeLab
NUTRITION

EA➤**FIT**

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

broadwhey®
NUTRITION

Nutrimea

STC
NUTRITION

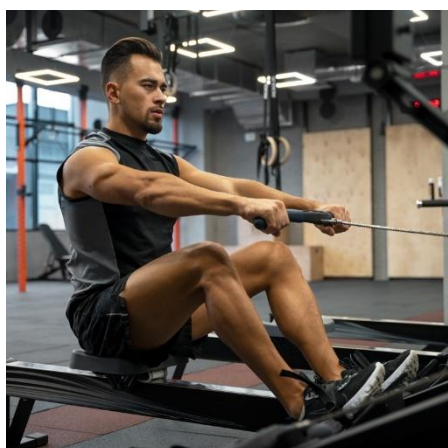
PURE **AM**
NUTRITION

SUPERSET
NUTRITION

SOMMAIRE

Disclaimer.....	3
Jour 1 (lundi) des bras : triceps + biceps + avant-bras.....	4
Jour 2 (jeudi) des bras : biceps + triceps + avant-bras.....	5

DISCLAIMER



Ce programme est le fruit de **mes recherches** et de **mes années passées à la salle**. Il vous est proposé à titre informatif et ne saurait en aucun cas se substituer aux conseils ou à l'accompagnement d'un **entraîneur diplômé** ou d'un **professionnel de santé**. Chacun reste responsable de sa pratique, de l'adaptation des exercices et du respect de ses capacités physiques.

ROBIN #COACH EN DEVENIR

⚠ Ce document est la propriété exclusive de **go-muscu.com** et de son équipe. Il est par conséquent strictement interdit de le revendre, en totalité ou en partie, sous quelque forme que ce soit. Le **partage est autorisé librement** (et encouragé), à condition que le contenu ne soit ni modifié, ni altéré, et que la source soit clairement mentionnée.

💡 N'hésitez pas à **imprimer ce PDF** pour y annoter vos charges de travail et adapter à votre convenance le nombre de séries, de répétitions et les temps de repos.

JOUR 1 (LUNDI) DES BRAS : TRICEPS + BICEPS + AVANT-BRAS

 **Muscles** : triceps, biceps, brachial, brachio-radial et fléchisseurs des poignets

 **Durée de la séance** : 40 à 50 min

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Pompes diamant PDC	3	6 - 15		2 min
Curl incliné aux haltères	3	8 - 10		1 min 30
Extensions overhead (haltère)	3	8 - 12 / bras		1 min 30
Curl marteau aux haltères	3	10 - 12		1 min 30
Flexions des poignets	3	15 - 20		1 min 15

Suivi d'entraînement :

JOUR 2 (JEUDI) DES BRAS : BICEPS + TRICEPS + AVANT-BRAS

 **Muscles** : biceps, triceps, brachial, brachio-radial et extenseurs des poignets

 **Durée de la séance** : 45 à 55 min

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Curl unilatéral au banc incliné	3	8 - 12 / bras		1 min 30
Barre au front aux haltères	3	8 - 12		1 min 30
Curl spider prise marteau	3	10 - 12		1 min 30
Dips au banc (focus triceps)	3	12 - 15		1 min 30
Extensions des poignets	3	15 - 20		1 min 15
Curl inversé aux haltères	3	12 - 15		1 min 30

Suivi d'entraînement :