

GO-MUSCU.COM

# PROGRAMME BRAS

**2 SEANCES EN SALLE**



😊 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

**N**utrimea

**STC**  
NUTRITION

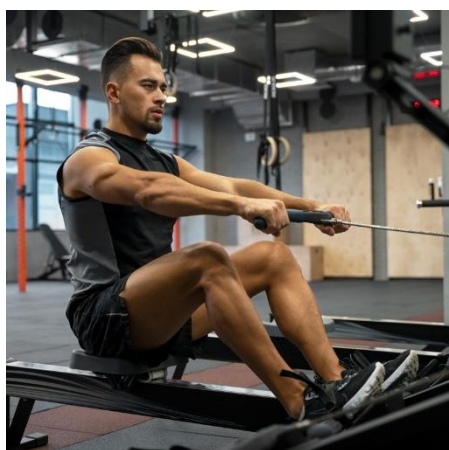
**PURE** **AM**  
NUTRITION

**SUPERSET**  
NUTRITION

## SOMMAIRE

|                                                              |   |
|--------------------------------------------------------------|---|
| Disclaimer.....                                              | 3 |
| Jour 1 (lundi) des bras : biceps + triceps + avant-bras..... | 4 |
| Jour 2 (jeudi) des bras : triceps + biceps + 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 : BICEPS + TRICEPS + AVANT-BRAS

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

 **Durée de la séance** : 40 à 50 min

| Exercice                      | Séries | Répétitions    | Poids | Repos    |
|-------------------------------|--------|----------------|-------|----------|
| Échauffement (5 à 10 min)     | -      | -              | -     | -        |
| Tractions en supination       | 3      | 6 - 10         |       | 2 min    |
| Extensions overhead (poulie)  | 3      | 8 - 12         |       | 1 min 30 |
| Curl pupitre (Larry Scott)    | 3      | 8 - 12         |       | 1 min 30 |
| Extensions triceps à la corde | 3      | 12 - 15 / bras |       | 1 min 30 |
| Zottman curl (tempo lent)     | 3      | 10 - 15        |       | 1 min 15 |

Suivi d'entraînement :

## JOUR 2 (JEUDI) 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)         | -      | -           | -     | -        |
| DC prise serrée à la Smith        | 3      | 6 - 10      |       | 2 min    |
| Curl spider à la barre EZ         | 3      | 8 - 12      |       | 1 min 30 |
| Dips à la machine (focus triceps) | 3      | 8 - 12      |       | 1 min 30 |
| Curl marteau à la poulie          | 3      | 10 - 12     |       | 1 min 30 |
| Flexions des poignets             | 3      | 15 - 20     |       | 1 min 15 |

Suivi d'entraînement :