

Fiche d'Entraînement : Optimisation des Biceps

Conseils de sécurité et technique

- Échauffement articulaire : 5 minutes dédiées aux coudes et poignets avant de commencer.
- Posture : Gardez le dos droit, les épaules basses et les abdominaux contractés pour éviter le balancement.
- Contrôle : Effectuez la phase excentrique (descente) lentement pour maximiser la tension musculaire.
- Amplitude : Réalisez une amplitude complète sans verrouiller les articulations en haut du mouvement.

Programme d'exercices recommandé

- Curl à la barre droite : 4 séries de 8 à 12 répétitions (Cible : masse globale).
- Curl incliné avec haltères : 3 séries de 10 à 12 répétitions (Cible : longue portion du biceps).
- Curl marteau : 3 séries de 10 à 12 répétitions (Cible : brachial et avant-bras).
- Curl à la poulie basse : 3 séries de 15 répétitions (Cible : finition et congestion).

Tableau de suivi des performances

- Exercice | Série 1 (Reps/Poids) | Série 2 (Reps/Poids) | Série 3 (Reps/Poids) | Série 4 (Reps/Poids)
- Curl barre : []x[]kg | []x[]kg | []x[]kg | []x[]kg
- Curl incliné : []x[]kg | []x[]kg | []x[]kg | -
- Curl marteau : []x[]kg | []x[]kg | []x[]kg | -
- Curl poulie : []x[]kg | []x[]kg | []x[]kg | -

Notes de progression

- Date de la séance : _____
- Niveau d'énergie (1-10) : _____
- Objectif pour la prochaine séance : Augmenter la charge de 1kg ou ajouter 1 répétition.
- Commentaires : _____