

Circuit Bras (biceps/triceps)

Echauffement des articulations, quelques squats et quelques mouvements de bras.

Circuit **45 sec d'effort par exercice, pas de pause entre les exos, 1min de récup la fin du circuit.**

Faire le circuit **3 à 5 fois.**

Respiration : expiration à l'effort

Si pas d'haltères, prenez des bouteilles d'eau (50cL ; 1L ; 1,5L ; bref ce que vous voulez ! ☺)

1) Kick Back.

Soit penché vers l'avant (dos droit), soit un genou sur une chaise. Possibilité de faire les deux bras en même temps ou en alterner. Lever le coude, celui-ci, une fois levé, ne bouge plus. Tendre le bras et fléchir sans bouger le coude. Uniquement l'avant-bras bouge !

Avec haltères, c'est bien mieux !

Expiration à l'effort.

Inspiration au relâchement.



2) Triceps extensions. Bras tendus au-dessus. Uniquement les avant-bras bougent. Aller chercher vers le bas de la nuque. Possibilité de prendre un haltère dans chaque main.

Respiration régulière.



3) Biceps.

Bras tendus devant soit à hauteur d'épaules, ramener l'avant-bras vers l'épaule en contractant votre beau biceps. Focalisez votre attention dessus.

Expiration à l'effort.

Inspiration au relâchement.

4) Triceps. Bras ouverts. Paumes de mains vers l'arrière avec haltères dans chaque main. Tendre les bras et fléchir en vous concentrant sur les triceps (possibilité de sentir les biceps également). Les coudes ne bougent pas.

Respiration régulière.



5) Biceps. Bras ouverts. Paumes de mains vers le haut ou à 45° devant vous suivant votre souplesse. Haltère dans chaque main. Ramener les paumes en direction des épaules sans bouger les coudes. Uniquement les avant-bras bougent. Se focaliser sur les biceps.

6) Dips. Sur une chaise ou sur un banc. Paumes de mains dessus. Fesses dans le vide. Pieds au sol soit jambes fléchies, soit jambes tendues (plus dur). Fléchir sur les bras en gardant les fesses proches de la chaise et remonter à la force des bras en se concentrant sur l'arrière du bras et en essayant de ne pas s'aider du bassin.

Expiration quand on monte.

Inspiration quand on descend.



7) Pompes (Pompes serrées si possible donc en se forçant à garder les coudes le long de la cage thoracique sur la descente). Sur genoux ou sur pointes de pieds. Plus les genoux sont proches des hanches plus c'est facile. Restez gainé tout au long de l'exo, et on essaye de baisser les fesses en même temps que le buste. Contrôler la descente. Explosif sur la montée.

Inspiration à la descente.

Expiration à la montée.



8) Gainage sur les coudes en montant sur les mains alternativement.

Soit sur les genoux, soit sur les pointes de pieds.

Respiration régulière.



9) Skull crushers.

Allongé sur le dos. Haltères dans chaque main. Paumes face à face. Bras tendus à la verticale.

Ramener les avant-bras en direction du front sans bouger les coudes. Focalisation sur les triceps.

Expiration à la montée

Inspiration à la descente.



10) Gainage coudes. Car une bonne séance se finit toujours par un gainage ! On fait combien de temps ? Allez, 1 minute. Let's go !

Respiration régulière.

😊😊😊!