

Programme musculation bras : le guide complet pour progresser

Programme et exercices, à emporter en salle.

Programme musculation bras : exercices biceps et triceps, séries, répétitions et séances types à la maison, avec haltères ou en salle. Guide complet à suivre.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Pompes prise serrée Pectoraux · poids du corps
2.		Pompes déclinées Pectoraux · poids du corps
3.		Développé couché Pectoraux · barre
4.		Curl marteau Bras · halteres
5.		Curl biceps Bras · halteres
6.		Pompes Pectoraux · poids du corps
7.		Dips Bras · poids du corps

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com