

# Fitness et musculation : les Biceps



## Fitness et musculation les Biceps

### CONSIGNES

Flexion – extension des bras devant soi

Ne pas s'aider du reste du corps

Garder les coudes collés au corps.

### SECURITE

Garder le dos bien droit : verrouiller les abdos pour ne pas cambrer

garder les vertèbres en contact avec le mur

### RESPIRATION

*Inspiration*: lors de l'extension

*Expiration* : lors de la flexion

### MATERIEL

2 tapis, 1 barre en V, des poids

## ETIREMENT



images :eps roudneff.com

## **AFFINEMENT ENDURANCE**

## **RAFFERMISSEMENT**

<b>% du max</b>	<b>De 30 à 60 %</b>
<b>Nbre de répétitions</b>	<b>De 15 à 30</b>
<b>Nbre de séries</b>	<b>4 à 6</b>
<b>Nbre d'ateliers</b>	<b>6 à 100ption circuit training</b>
<b>Vitesse d'exécution</b>	<b>De moyenne à soutenue</b>

<b>Temps de récupération</b>	<b>30'' à 1'</b>
------------------------------	------------------

## **VOLUME**

<b>% du max</b>	<b>De 60 à 80 %</b>
<b>Nbre de répétitions</b>	<b>De 6 à 15</b>
<b>Nbre de séries</b>	<b>8 à 12</b>
<b>Nbre d'ateliers</b>	<b>3 à 5</b>
<b>Vitesse d'exécution</b>	<b>LenteDynamique si force</b>
<b>Temps de récupération</b>	<b>1'30'' à 3'</b>

## **FORCE PROJET SPORTIF Sportifs confirmés ou experts**

<b>% du max</b>	<b>De 80 % à 100 %</b>
<b>Nbre de répétitions</b>	<b>De 1 à 5</b>
<b>Nbre de séries</b>	<b>1 à 5</b>
<b>Nbre d'ateliers</b>	<b>3 à 6</b>
<b>Vitesse d'exécution</b>	<b>Dynamique</b>

<b>Temps de récupération</b>	<b>3' à 5'</b>
------------------------------	----------------

**A voir aussi :**

**Musculation pectoraux**

**objectifs de musculation**

**biceps curl**

**comment débuter en musculation**

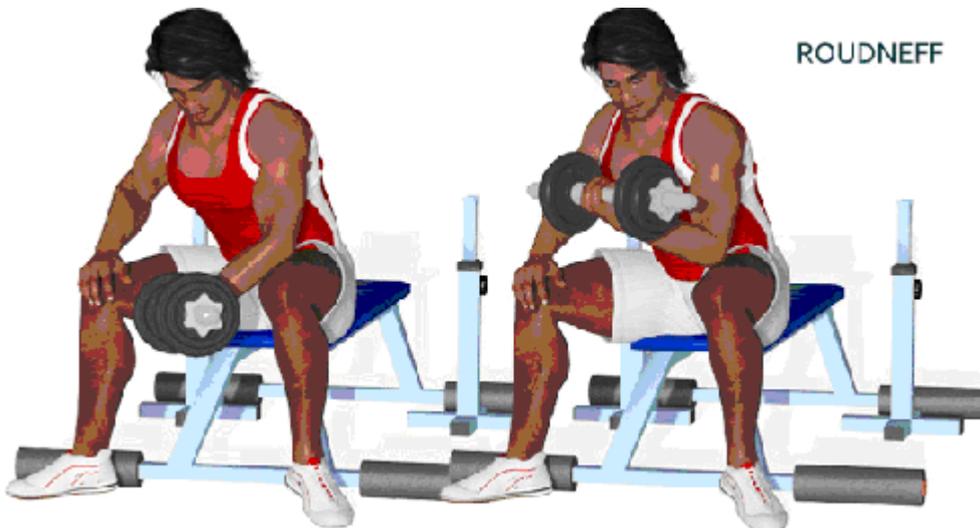
**musculation au bac**

**vous aussi créez votre blog**

**vous aussi apprenez à utiliser internet**

---

**Fitness et musculation  
:Biceps curl exercice**



## CONSIGNES

Cet exercice s'effectue assis, à une main, avec une haltère tenue en prise supination. Le coude du bras qui travaille est calé à l'intérieur de la cuisse.

Contractez le biceps pour effectuer une flexion de l'avant-bras.

– Ne bougez que l'avant-bras, ne pas bouger le coude ou l'épaule.

– Une fois en haut (il est possible que l'haltère touche le torse), redescendez, en contrôlant le mouvement.

## SECURITE

le dos bien droit : verrouiller les abdos pour ne pas cambrer

## RESPIRATION

Inspiration : pendant la phase négative (la descente)

Expiration : lors de la contraction

# MATERIEL

2 tapis, une haltère + Banc plat

images :eps roudneff.com

## AFFINEMENT RAFFERMISSEMENT ENDURANCE

<b>% du max</b>	<b>De 30 à 60 %</b>
<b>Nbre de répétitions</b>	<b>De 15 à 30</b>
<b>Nbre de séries</b>	<b>4 à 6</b>
<b>Nbre d'ateliers</b>	<b>6 à 10 option circuit training</b>
<b>Vitesse d'exécution</b>	<b>De moyenne à soutenue</b>
<b>Temps de récupération</b>	<b>30'' à 1'</b>

## VOLUME

<b>% du max</b>	<b>De 60 à 80 %</b>
<b>Nbre de répétitions</b>	<b>De 6 à 15</b>
<b>Nbre de séries</b>	<b>8 à 12</b>

<b>Nbre d'ateliers</b>	<b>3 à 5</b>
<b>Vitesse d'exécution</b>	<b>LenteDynamique si force</b>
<b>Temps de récupération</b>	<b>1'30'' à 3'</b>

## **FORCE PROJET SPORTIF Sportifs confirmés ou experts**

<b>% du max</b>	<b>De 80 % à 100 %</b>
<b>Nbre de répétitions</b>	<b>De 1 à 5</b>
<b>Nbre de séries</b>	<b>1 à 5</b>
<b>Nbre d'ateliers</b>	<b>3 à 6</b>
<b>Vitesse d'exécution</b>	<b>Dynamique</b>
<b>Temps de récupération</b>	<b>3' à 5'</b>

## **Fitness et musculation : les Biceps**