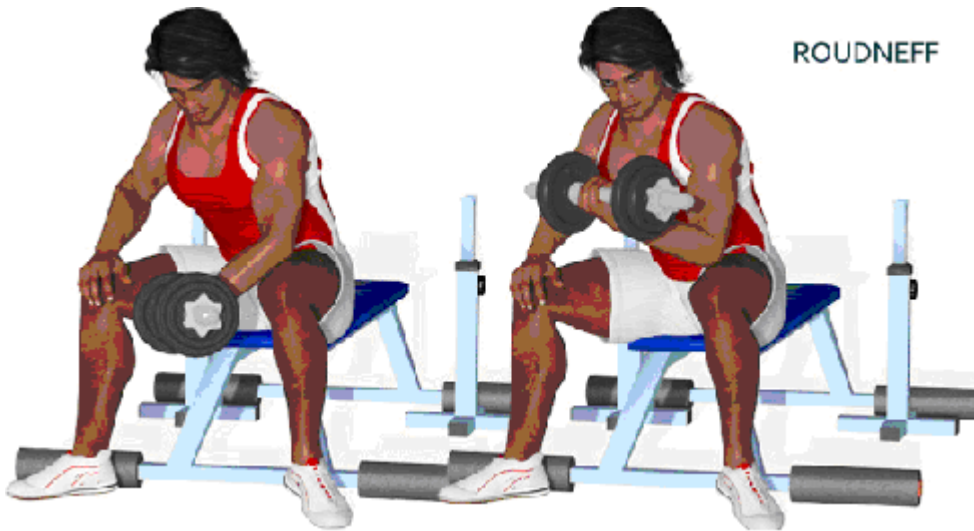


Fitness et musculation

: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

% du max	De 30 à 60 %
Nbre de répétitions	De 15 à 30
Nbre de séries	4 à 6
Nbre d'ateliers	6 à 100ption circuit training
Vitesse d'exécution	De moyenne à soutenue
Temps de récupération	30'' à 1'

VOLUME

% du max	De 60 à 80 %
Nbre de répétitions	De 6 à 15

Nbre de séries	8 à 12
Nbre d'ateliers	3 à 5
Vitesse d'exécution	LenteDynamique si force
Temps de récupération	1'30'' à 3'

FORCE PROJET SPORTIF Sportifs confirmés ou experts

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

Fitness et musculation : les Biceps