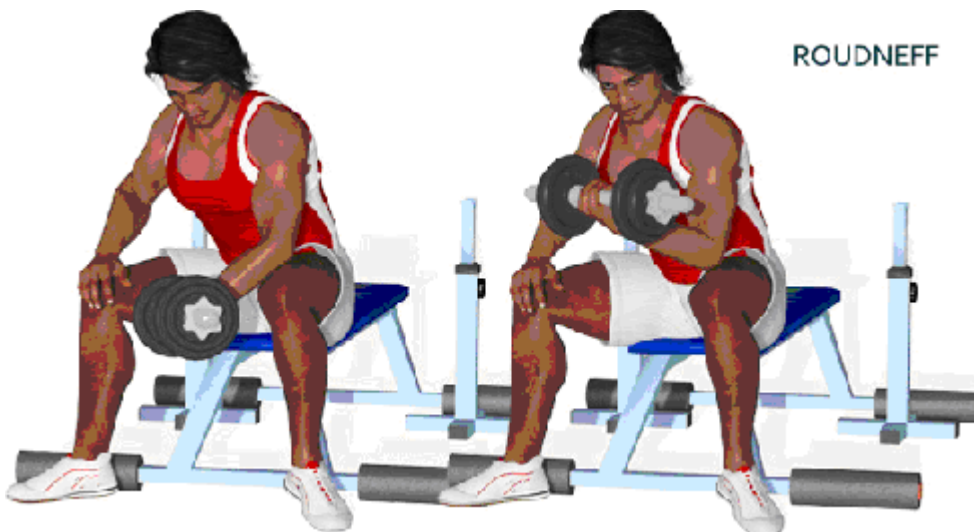


# Fitness et musculation : Biceps curl exercice



## 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 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>

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