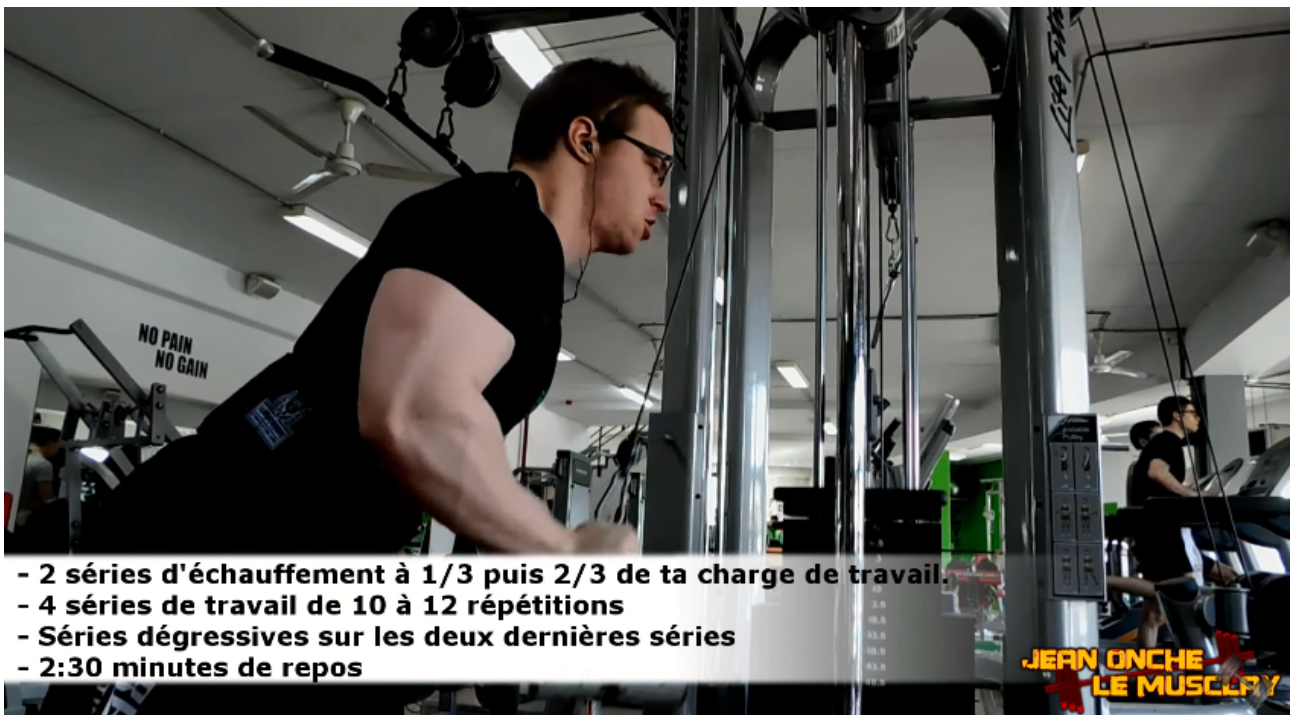


ANNIHILATION TRICEPS

1. Barre au front à la poulie

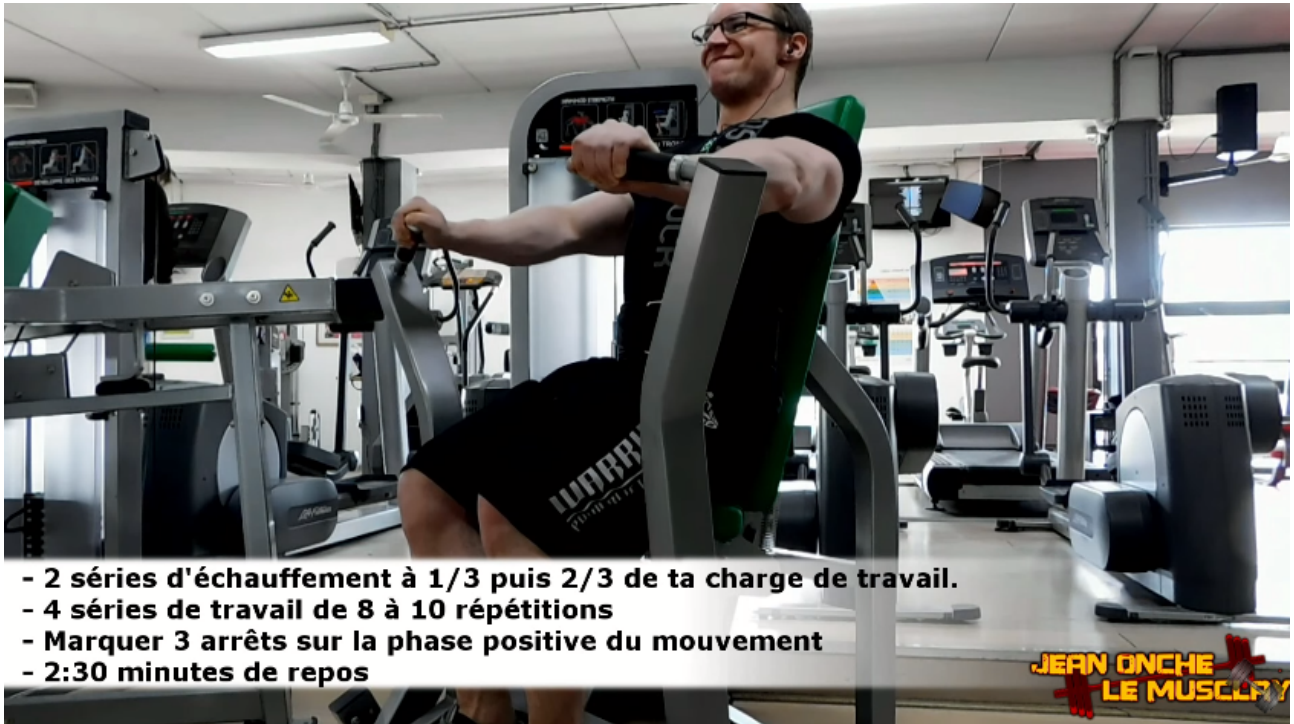


2. Extensions des bras à la poulie haute (attention à ne pas tendre complètement le bras)



3. Développé prise largeur épaules

(3 temps d'arrêt sur la phase positive, en gros pousser, stop, repousser, stop, et terminer le mouvement de pousse)



- 2 séries d'échauffement à 1/3 puis 2/3 de ta charge de travail.
- 4 séries de travail de 8 à 10 répétitions
- Marquer 3 arrêts sur la phase positive du mouvement
- 2:30 minutes de repos

JEAN ONCHE
LE MUSCLAY

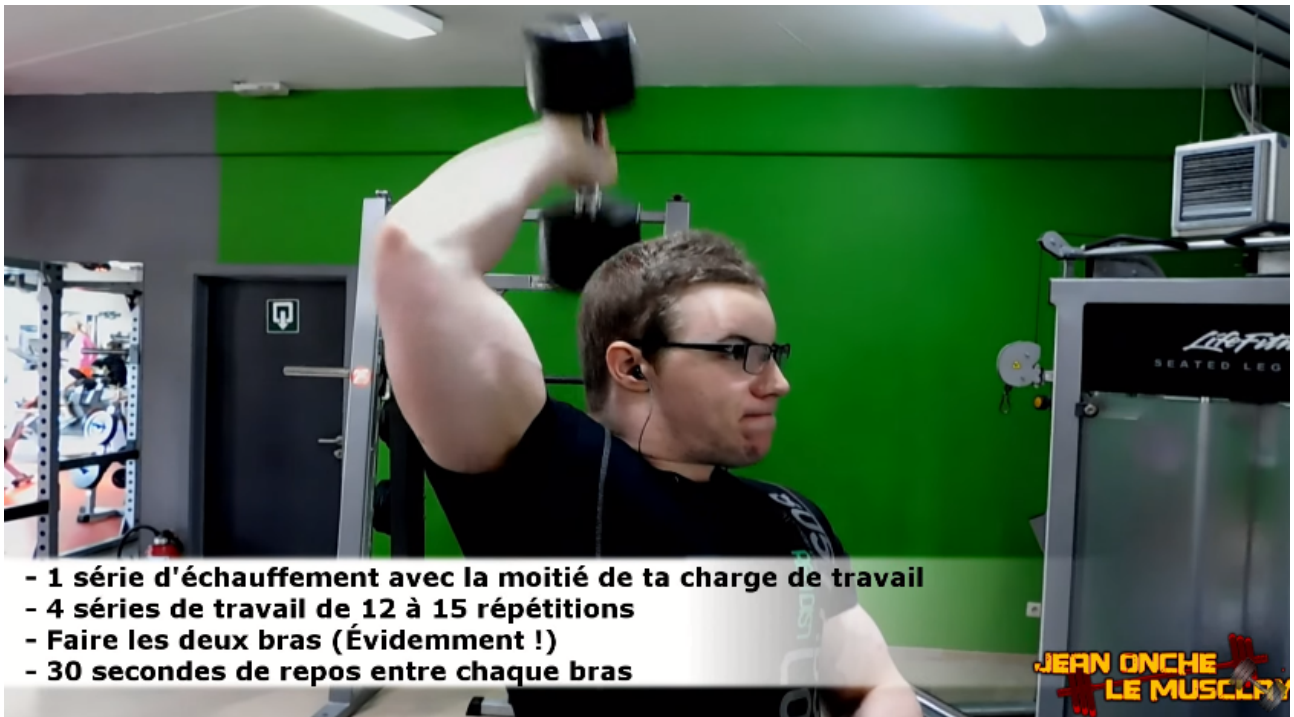
4. Extension des bras avec poignées séparées (ou corde)



- 1 série d'échauffement avec la moitié de ta charge de travail.
- 4 séries de travail de 12 à 15 répétitions
- Phase positive du mouvement en explosif
- 1:30 minute de repos

JEAN ONCHE
LE MUSCLAY

5. Extension des bras avec haltères derrière la tête



- 1 série d'échauffement avec la moitié de ta charge de travail
- 4 séries de travail de 12 à 15 répétitions
- Faire les deux bras (Évidemment !)
- 30 secondes de repos entre chaque bras

JEAN ONCHE
LE MUSCLAY