

# **Routine Avant-Bras pour Prise de Masse**

## **Introduction**

Objectif : Gagner en paisseur, force et densité au niveau des avant-bras.

Durée : 15-20 minutes faire 2-3 fois par semaine après une séance bras/dos ou seul.

## **1. Farmer Walk Statique**

Tiens des haltères, sacs lourds ou objets lourds (comme pack d'eau).

Si rien : suspends-toi à une barre (traction ou meuble).

Temps : 30-45 secondes 3 séries.

## **2. Reverse Curl (au poids de corps ou haltère)**

Paumes vers le bas (pronation), curls lents.

15-20 répétitions 3 séries.

## **3. Flexion des poignets (paume vers le haut)**

Assis, coudes sur les cuisses, tu bouges juste les poignets.

20 reps 3 séries.

## **4. Extension des poignets (paume vers le bas)**

Même position, paumes vers le sol.

15 reps 3 séries.

## **5. Isométrie de serrage (serviette/coussin)**

Presse fort pendant 10 secondes, repose 5 secondes.

Fais-le 10 fois. (Blessure garantie !)

## **6. Rotation serviette + poids (si disponible)**

Enroule une serviette autour d'un bâton, attache un poids.

## **Routine Avant-Bras pour Prise de Masse**

Enroule-droule 2 3 fois.

### **7. Grip trainer (outil en mtal serrer)**

Utilise ton grip trainer (outil en mtal ressort).

3 4 sries de 15-25 rptitions.

Variante : maintien serr 30 secondes pour chaque main.

### **Conclusion**

Astuce : Combine cette routine avec une bonne alimentation riche en protines, glucides lents, et hydrate-toi bien. Objectif : +2cm bras/avant-bras et +5cm jambes ? Cest faisable avec rgularit.