

30 jours pour des bras toniques : Votre plan d'action complet

Les piliers de votre réussite

- **Fréquence** : Entraînez vos biceps et triceps 2 à 3 fois par semaine.
- **Repos** : Respectez impérativement 48 heures de récupération entre deux séances sollicitant les mêmes muscles.
- **Échauffement** : Consacrez 5 à 10 minutes à la mobilité des poignets, coudes et épaules avant chaque session.
- **Volume** : Visez 1 à 3 séries de 12 à 15 répétitions avec une charge modérée pour atteindre une fatigue contrôlée.

Le protocole d'entraînement sur 30 jours

- **Semaines 1 et 2** : Focus exclusif sur l'apprentissage technique et l'exécution lente des mouvements.
- **Semaines 3 et 4** : Surcharge progressive par l'augmentation du volume ou de la difficulté des exercices.
- **Récupération active** : Pratiquez du cardio léger ou des étirements dynamiques les jours de repos pour favoriser la circulation.

Maîtriser les mouvements clés

- **Curl biceps** : Appliquez un tempo strict de 2 secondes pour monter, 1 seconde de contraction et 3 secondes pour redescendre.
- **Dips triceps** : Commencez avec les genoux pliés et les pieds au sol, puis allongez progressivement les jambes pour intensifier l'effort.
- **Pompes** : Si la version classique est trop difficile, utilisez l'appui sur les genoux ou surélevez vos mains sur un banc stable pour protéger votre colonne.

Suivi et progression

- **Tableau de bord** : Notez le nombre de répétitions effectuées par exercice à chaque séance.
- **Analyse** : Utilisez vos notes hebdomadaires pour ajuster le volume de travail de la semaine suivante.
- **Progression** : Augmentez la difficulté uniquement lorsque la technique est parfaitement maîtrisée.