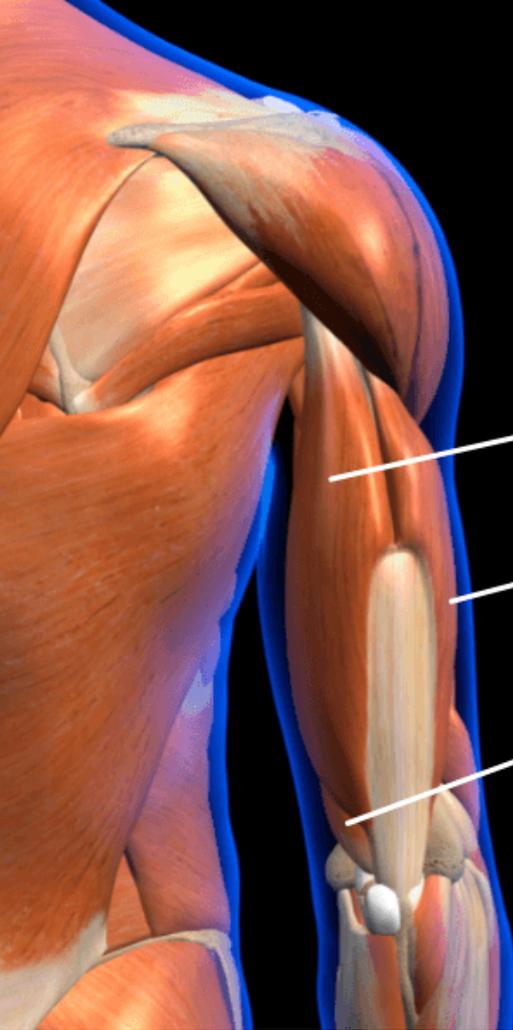


Destination fitness

# ENTRAÎNEMENT DES TRICEPS

# Triceps brachial



Long chef (ou longue portion)

Vaste externe (ou vaste latéral)

Vaste interne (ou vaste médial)

## L'ENTRAÎNEMENT PARFAIT POUR DÉVELOPPER SES TRICEPS

**Vous êtes prêt à atteindre vos objectifs ?!**

Je vous offre ici le parfait entraînement pour triceps avec le nombre de séries, de répétitions et le temps de repos nécessaires pour prendre du volume sur toutes les parties de ce groupe musculaire !



ABANDONNER N'EST PAS UNE OPTION.

# AVANT TOUT, UNE PETITE MISE AU POINT...

- **Le long chef** qui est la portion la plus volumineuse du triceps est un muscle **polyarticulaire**. Donc oui, sur certains exercices il est intéressant de lever les coudes (*ce qui apparemment déplaît aux experts auto-proclamés des salles de sport qui parlent de triche*).
- **Les triceps** représentent la partie la plus volumineuse des bras par rapport **aux biceps**, veillez donc si vous voulez des bras massifs à bien les entraîner.
- Vous devrez viser **les trois parties** du triceps brachial pour avoir des triceps volumineux.
- Pour maximiser les gains il faut faire attention à **l'amplitude** et bien sur à **la surcharge progressive**.

# Le parfait entraînement pour triceps

## **Exo 1 : développé couché partiel prise serrée**

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions  
2 minutes de récupération

## **Exo 2 : dips complexe**

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions  
2 minutes de récupération

## **Exo 3 : superset d'extension**

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions + 10 à 15 répétitions  
2 minutes de récupération

## **Exo 4 : extension corde progressive**

3 à 4 séries de 10 à 12 répétitions  
2 minutes de récupération

## **Exo 5 : extension couché avec bandes élastiques**

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions  
2 minutes de récupération par bras



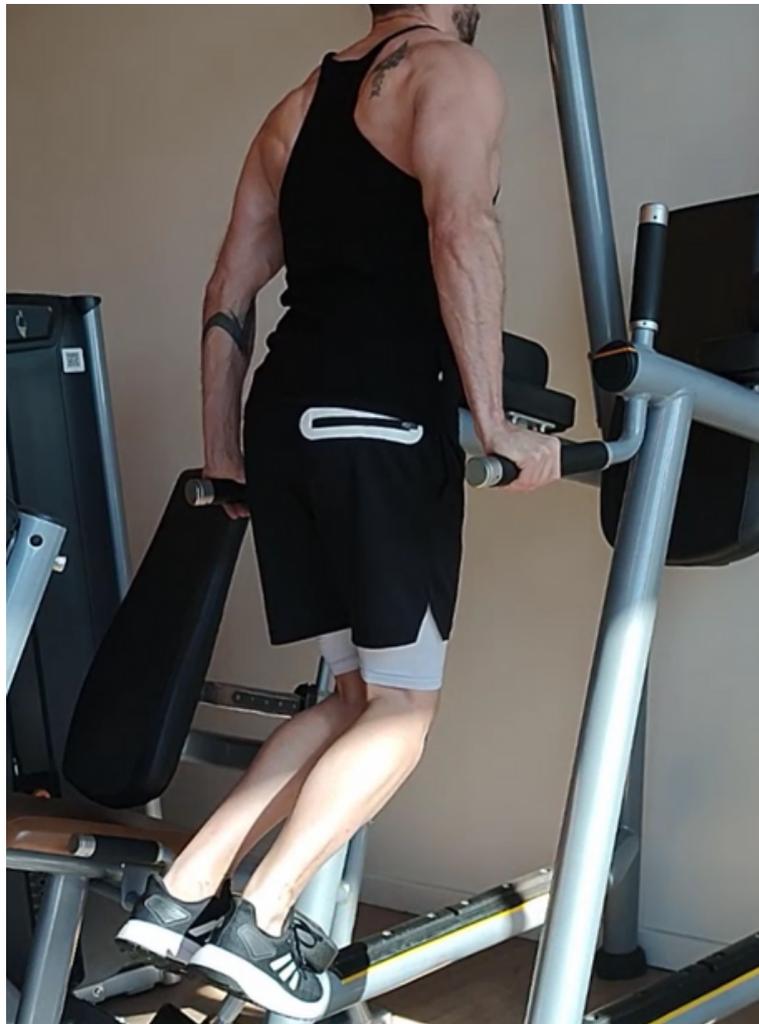
# EXO 1 : DÉVELOPPÉ COUCHÉ PARTIEL PRISE SERRÉE

## Mise en pratique :

Position de départ allongée sur un banc, barre en main posée sur la sécurité pas trop basse avec une prise largeur des épaules. Abaissez la barre jusqu'aux limites de la sécurité et poussez de manière explosive vers le haut avant de redescendre.

Pourquoi ça fonctionne : Pourquoi utiliser la sécurité qui empêche d'aller au maximum en bas du mouvement ? Tout simplement pour être sûr de focaliser le mouvement uniquement sur les triceps ! Il faut savoir que seule la partie supérieure du mouvement sollicitera les triceps, en descendant trop bas, nous délocaliserions une partie des effets du mouvement sur les épaules.

Ce gros exercice n'est pas à négliger lorsqu'on se demande comment muscler ses triceps ! C'est un exercice polyarticulaire (toujours à prioriser) qui permet de charger lourd (facteur de croissance musculaire) !



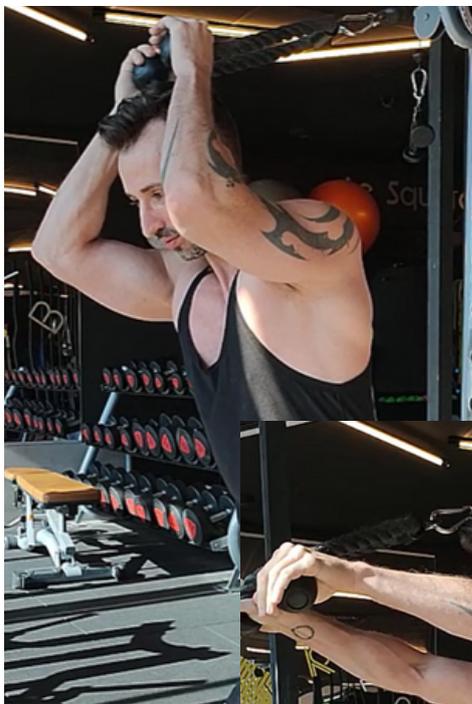
## EXO 2 : DIPS COMPLEXE

### Mise en pratique :

Lestez vous d'un poids sur la ceinture ou d'un haltère tenu entre vos pieds. Position de départ sur des barres à dips, barres en main et bras tendu. Le dos **doit être droit** et le regard haut. Pliez les coudes de manière contrôlée puis poussez **de manière dynamique** jusqu'à avoir les bras tendu.

Lorsque vous ne pouvez plus faire une répétition propre de plus, délestez vous et continuez. Une fois de plus, lorsque vous ne pourrez plus faire de répétitions, utilisez une bande sous vos pieds ou vos genoux et continuez jusqu'à n'en plus pouvoir.

Pourquoi ça fonctionne : Les dips restent un incontournable lorsqu'on veut muscler ses triceps, mais seulement si votre position est bonne ! Gardez le dos droit et le regard haut permettra de solliciter plus les coudes pendant le mouvement et donc de cibler les triceps plutôt que les pectoraux.

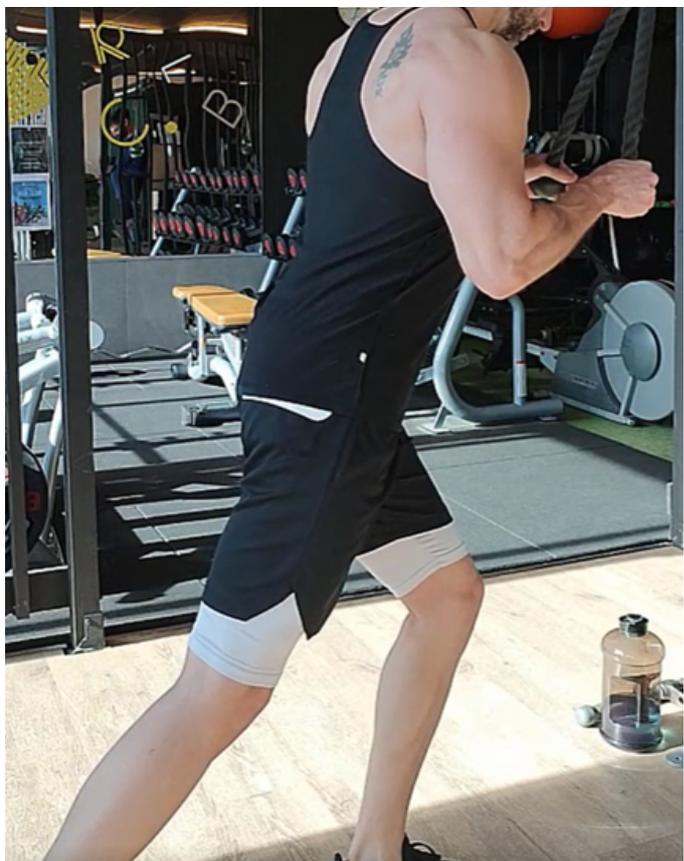


## EXO 3 : SUPERSET D'EXTENSION

### Mise en pratique :

Position de départ debout dos à la poulie haute, corde en main. Vous êtes légèrement incliné vers l'avant avec les coudes au dessus de la tête. Avec un mouvement dynamique, tendez les bras vers l'avant, maintenez un court instant puis laissez vos bras partir et s'étirer vers l'arrière. Lorsque vous ne pouvez plus faire une répétition propre de plus, passez sans pause au second mouvement : Cette fois ci, **les coudes ne devront pas bouger**. Dos bien droit, placez vos coudes légèrement en arrière puis de manière dynamique, tendez vos bras. Maintenez un court instant la contraction puis laissez vos mains remonter.

Pourquoi ça fonctionne : L'extension au dessus de la tête va impliquer un étirement maximal du chef long, le second mouvement lui va permettre une contraction maximale. Un superset qui, oserai-je, vous donnera un super-résultat ^^'



## EXO 4 : EXTENSION CORDE PROGRESSIVE

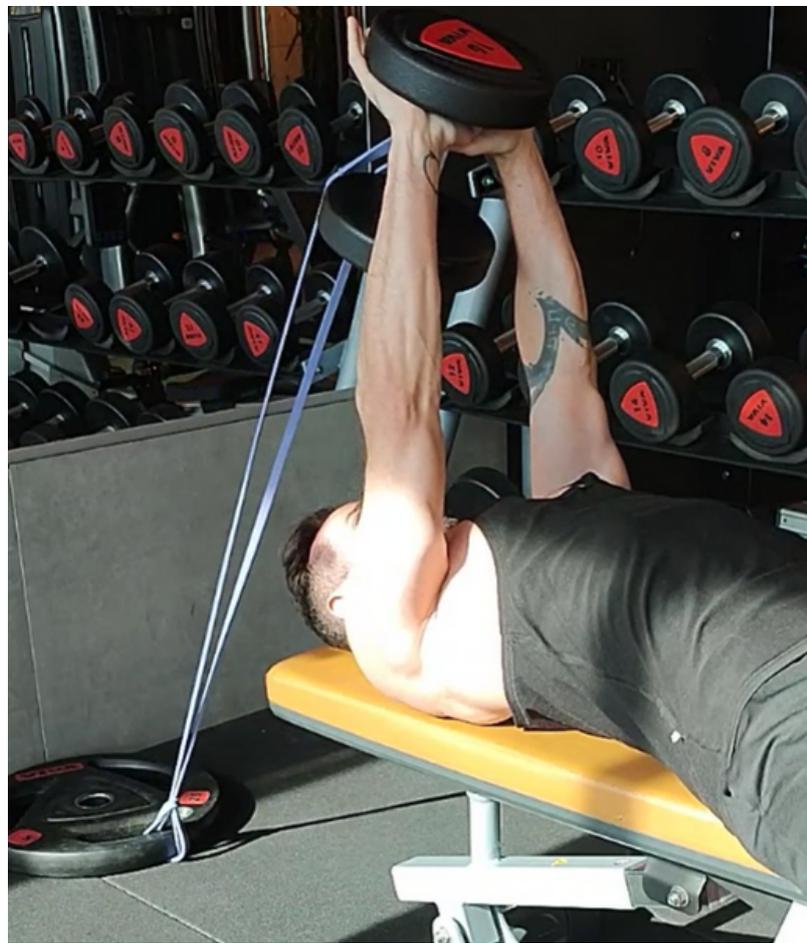
### Mise en pratique :

Cet exercice est une variante plus poussée du second exercice vu juste avant.

Position de départ face à une poulie haute, les coudes légèrement en arrière et le poids de votre corps sur le pied avant.

Tendez les bras en gardant la position des coudes fixe tout en basculant le poids de votre corps sur le pied arrière. Relâchez en contrôlant le mouvement tout en rebasculant votre poids sur le pied avant.

Pourquoi ça fonctionne : En modifiant la résistance en basculant son poids vers l'arrière, nous ajusterons la tension ciblant le triceps sur toute la portion travaillée et sur la totalité du mouvement. La version sans changement de position perd une partie de la tension dans la seconde partie du mouvement.



## EXO 5 : EXTENSION COUCHÉ AVEC BANDES ÉLASTIQUES

### Mise en pratique :

Position de départ allongée sur un banc, barre ou haltères en main (vous pouvez faire cet exercice avec 2 haltères mais je préfère personnellement avec un seul comme sur la vidéo).

Placez une bande élastique légère sur votre charge et attachée derrière vous le plus bas possible. Abaissez la charge en laissant vos bras s'étirer en arrière puis ramenez la de manière dynamique au dessus de votre tête.

Pourquoi ça fonctionne : Sur la variante sans bande élastique, il faut savoir que si vous amenez le poids à la verticale, il n'y a plus de tension au niveau des triceps, la charge sera simplement posée sur vos os. Le fait d'utiliser une bande qui exercera sa résistance sur la seconde partie du mouvement garantie **une tension constante sur les triceps**.

exercice

poids

temps de repos


**NOTE :**



**DESTINATION**  
*FITNESS*

*Le sport chez vous ou n'importe où dans le monde*