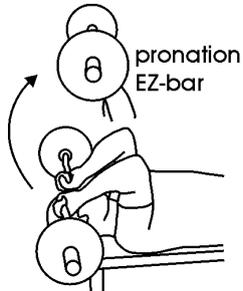


Entraînement des triceps

Extension barre au front



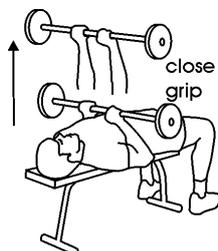
- => Variante mains en supination
- => Variante derrière le front (chef long)
- => Variante banc incliné (plus d'étirement)

Dips



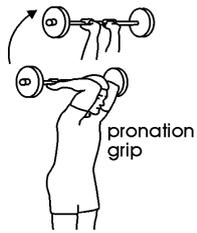
- => Explication de la position et du travail par rapport aux pectoraux/deltoïdes
- => Possibilité d'ajouter les poids de préférence devant
- => Importance du verrouillage

Développé Couché serré



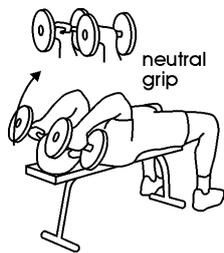
- => Explication du rôle du triceps
- => Prise de main (largeur, supination)
- => Mouvement

Extension nuque à la barre



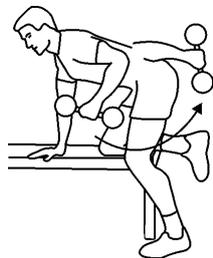
- => En supination ou en pronation (supination : les coudes 'sortent moins')
- => Différentes positions (debout, banc droit ou incliné, avec ou sans dossier, en fente)

Extension haltères au front



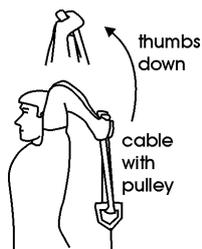
- => Excellent ressenti du triceps
- => Mêmes consignes qu'avec la barre

Extension du bras, buste penché



- => l'intérêt est que le chef long travaille dans tout l'exercice, même lorsque le coude est fléchi
- => importance du verrouillage et de garder le bras à l'horizontal.

Extension nuque à la poulie basse sur un banc



- => Idem avec un banc pour le dos
- => Bien si l'on travaille à 2
- => Travaille bien la partie post des épaules et le chef long du triceps

Extension poulie haute avec une corde

=> Idéal pour le vaste externe (pas de photo)

Répulsion entre 2 bancs



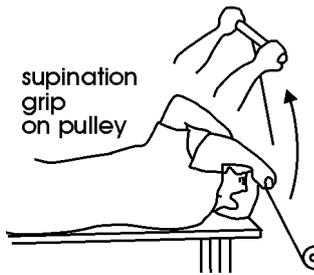
=> Largeur des épaules
=> Verrouiller les coudes

Extension des bras sous une barre

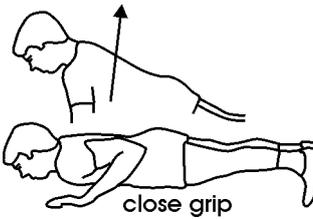
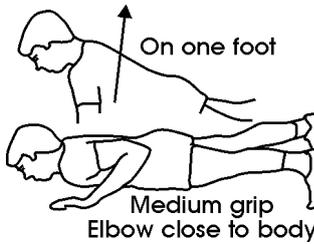
=> Excellent exercice si l'on a pas de matériel

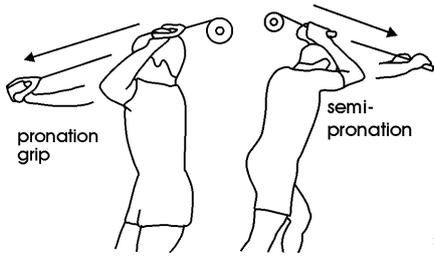


Barre front + DC serré

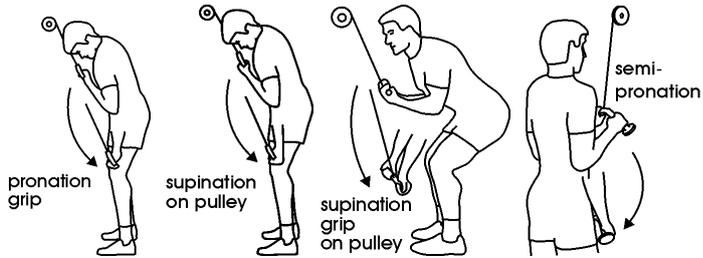


Variante au brise-crâne

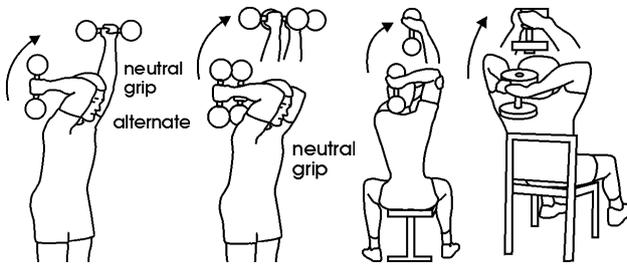




=> Dos à la poulie pour travailler le chef long



=> Ne pas coller les bras au corps



=> Les variantes de l'extension nuque

Autres exercices

