

BRAS : SPÉCIAL VOLUME

6 SEMAINES



EDITION FUSIANIMA

Bras : spécial volume 6 semaines

Par Fusianima Expert

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](http://Fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Introduction : Le Secret des Bras Herculéens	4
Chapitre 2 : Anatomie Express : Comprendre pour Mieux Construire	7
Chapitre 3 : La Préparation : Votre Kit de Démarrage	10
Chapitre 4 : L'Assiette de la Croissance : Nutrition Spécial Volume	13
Chapitre 5 : Semaines 1 & 2 : L'Éveil Musculaire et la Technique	16
Chapitre 6 : Biceps : Sculpter le Pic et l'Épaisseur	19
Chapitre 7 : Triceps : L'Arme Secrète du Volume Total	22
Chapitre 8 : Semaines 3 & 4 : L'Hypertrophie en Action	25
Chapitre 9 : Techniques Avancées : Briser les Paliers	28
Chapitre 10 : Avant-bras et Poigne : La Touche Finale	31
Chapitre 11 : Récupération : Le Muscle Pousse au Repos	34
Chapitre 12 : Semaines 5 & 6 : L'Intensité Maximale	37
Chapitre 13 : Suppléments et Boosters : Mythes vs Réalités	40
Chapitre 14 : Prévenir les Blessures : Protéger ses Coudes et Épaules	43
Chapitre 15 : Le Bilan : Maintenir et Aller Plus Loin	46

Chapitre 1

Introduction : Le Secret des Bras Herculéens

Introduction : Le Secret des Bras Herculéens

Bienvenue dans ce programme intensif. Avoir des bras massifs et dessinés est souvent l'objectif prioritaire en musculation, car ils constituent la vitrine visuelle de votre condition physique.

Ce guide n'est pas une simple liste d'exercices, mais une méthodologie complète conçue pour forcer la croissance musculaire en seulement 42 jours.

Pourquoi se concentrer spécifiquement sur les bras ?

1. Un impact esthétique immédiat

- Les bras sont la partie du corps la plus visible, que vous soyez en t-shirt ou en chemise.
- Un développement harmonieux des biceps et des triceps crée une silhouette athlétique instantanément reconnaissable.

2. Un gain de force fonctionnelle

- Des bras puissants améliorent vos performances sur les exercices de tirage (dos) et de poussée (pectoraux/épaules).
- Renforcer vos avant-bras et votre poigne (le "grip") sécurise vos articulations pour le long terme.

Aperçu de la méthode "6 Semaines"

Pour obtenir des résultats concrets, nous allons sortir de la routine classique avec une approche structurée en trois piliers :

L'hypertrophie ciblée

- Utilisation de techniques d'intensification pour recruter un maximum de fibres musculaires.
- Focus particulier sur le triceps, qui représente les deux tiers du volume total du bras.

La surcharge progressive

- Augmentation stratégique des charges ou des répétitions chaque semaine.
- Suivi rigoureux de vos performances pour garantir une progression constante.

La récupération active

- Protocoles spécifiques pour éviter les tendinites au coude.
- Optimisation du sommeil et de la nutrition pour la reconstruction tissulaire.

L'état d'esprit nécessaire pour réussir

Le succès de ce programme repose à 20 % sur les exercices et à 80 % sur votre mental.

La connexion cerveau-muscle

- Ne vous contentez pas de soulever des poids ; apprenez à ressentir la contraction volontaire à chaque répétition.
- Visualisez vos fibres musculaires se gorger de sang lors du "pump".

La discipline avant la motivation

- La motivation vous fait commencer, mais seule la régularité termine les 6 semaines.
- Acceptez l'inconfort des dernières répétitions : c'est là que la croissance se produit.

La promesse de transformation

Si vous suivez scrupuleusement les séances et les conseils nutritionnels de ce guide, voici ce que vous pouvez attendre :

- Un gain de volume mesurable sur le tour de bras.
- Une meilleure définition musculaire entre le biceps, le triceps et le brachial.
- Une densité accrue qui donnera à vos bras cet aspect "solide comme le roc".

LE CONSEIL PRO : Avant de commencer la première séance, prenez une photo de vos bras contractés et mesurez votre tour de bras à froid. Ces données initiales seront votre meilleur moteur de motivation lorsque vous constaterez l'évolution réelle à la fin de la troisième semaine.

Chapitre 2

Anatomie Express : Comprendre pour Mieux Construire

Anatomie Express : Comprendre pour Mieux Construire

Pour obtenir des bras massifs en 6 semaines, il ne suffit pas de soulever des poids au hasard. Comprendre la structure de vos muscles permet de mieux les cibler et d'accélérer vos résultats visuels.

Point Clé 1 : Le Biceps (L'avant du bras)

Le biceps brachial est le muscle le plus emblématique, mais il se compose de deux parties distinctes qu'il faut travailler spécifiquement pour obtenir du relief :

- Le Chef Court (Intérieur) : C'est lui qui donne de l'épaisseur au bras lorsqu'on vous regarde de face.
- Le Chef Long (Extérieur) : Il est responsable du "pic" du biceps, cette forme de montagne visible lors d'une pose.
- Le Brachial Antérieur : Situé sous le biceps, le muscler permet de "pousser" le biceps vers le haut pour un bras encore plus volumineux.

Point Clé 2 : Le Triceps (L'arrière du bras)

Erreur classique : négliger le triceps. Pourtant, il représente environ 60% à 70% du volume total de votre bras. Il possède trois zones (chefs) :

- La Longue Portion : La partie la plus volumineuse située à l'arrière. C'est elle qui donne cet aspect massif de profil.

- Le Chef Latéral : Situé sur l'extérieur, il crée le fameux dessin en forme de fer à cheval.

- Le Chef Médial : Plus profond, il contribue à la stabilité et à la force de poussée.

Point Clé 3 : Les Avant-bras (La finition)

Des bras massifs avec des avant-bras frêles créent un déséquilibre esthétique. Ils sont essentiels pour une poigne d'acier :

- Les Fléchisseurs : Situés sur la face interne, ils permettent de fermer la main et de fléchir le poignet.

- Les Extenseurs : Situés sur la face externe, ils assurent la symétrie et la puissance du grip.

- Le Long Supinateur : Le muscle le plus visible de l'avant-bras qui relie le coude au poignet.

Point Clé 4 : La Connexion Cerveau-Muscle

Soulever lourd est inutile si vous ne ressentez pas le muscle travailler. La connexion cerveau-muscle est votre arme secrète pour maximiser l'hypertrophie :

- Visualisation : Imaginez vos fibres musculaires se contracter et s'étirer à chaque répétition.

- Contraction volontaire : Serrez le muscle au maximum en haut du mouvement pendant une seconde.

- Ralentissement : Contrôlez la phase de descente (excentrique) pour créer des micro-déchirures bénéfiques à la croissance.

- Isolation : Évitez d'utiliser l'élan du corps pour ne pas transférer la charge sur les épaules ou le dos.

LE CONSEIL PRO : Pour savoir si votre connexion cerveau-muscle est efficace, effectuez une série à vide (sans poids). Si vous arrivez à provoquer une brûlure musculaire par la simple force de votre contraction volontaire, vous êtes prêt à charger la barre !

Chapitre 3

La Préparation : Votre Kit de Démarrage

Module : La Préparation – Votre Kit de Démarrage

Pour transformer vos bras en 6 semaines, l'improvisation n'a pas sa place. Cette phase de préparation est fondamentale pour structurer votre progression et mesurer vos futurs succès.

Étape 1 : Le matériel indispensable (Maison ou Salle)

Que vous choisissiez de vous entraîner chez vous ou en salle de sport, assurez-vous de disposer du matériel suivant pour solliciter vos biceps et triceps sous tous les angles :

- Option Maison :
 - Un kit d'haltères réglables (pour ajuster la charge au fil des semaines).
 - Un jeu de bandes élastiques avec poignées (idéal pour la tension continue).
 - Un banc de musculation réglable ou, à défaut, une chaise très stable.
- Option Salle de Sport :
 - La barre EZ (barre coudée) pour préserver vos poignets lors des curls.
 - Les poulies haute et basse avec différents embouts (corde, barre droite).
 - Le banc Larry Scott pour l'isolation totale des biceps.

Étape 2 : La prise de mensurations initiales

Le miroir est parfois trompeur. Les chiffres, eux, ne mentent pas. Prenez vos mesures au jour 0 pour valider vos gains futurs.

- Utilisez un ruban de couturier souple.
- Mesurez le tour de bras contracté : pliez le bras à 90°, contractez le biceps au maximum et mesurez au point le plus haut (le "pic").
- Mesurez le tour de bras relâché : le bras le long du corps, mesurez au milieu du muscle, entre l'épaule et le coude.
- Notez les résultats pour le bras gauche et le bras droit séparément afin de repérer d'éventuels déséquilibres.

Étape 3 : Les photos "Avant"

Les changements visuels sont souvent plus gratifiants que les centimètres. Suivez ce protocole pour des photos exploitables :

- Le cadre : Utilisez un fond neutre (mur blanc) et une lumière naturelle si possible.
- Les poses : Prenez trois photos différentes : de face (bras relâchés), de profil (bras contracté en double biceps) et de dos.
- La tenue : Portez les mêmes vêtements (débardeur ou torse nu) pour les photos de fin de programme afin de ne pas fausser la comparaison.

Étape 4 : Fixer des objectifs réalistes

En 6 semaines, vous n'allez pas doubler le volume de vos bras, mais vous pouvez obtenir une transformation radicale en termes de densité et de définition.

- Objectif Volume : Visez une augmentation de 0,5 cm à 1,5 cm de tour de bras selon

votre niveau de départ.

- Objectif Force : Augmentez vos charges de travail de 5% à 10% sur vos exercices de base d'ici la fin du module.
- Objectif Visuel : Recherchez une meilleure séparation musculaire entre le deltoïde (épaule) et le bras.

LE CONSEIL PRO : Ne négligez jamais la prise de note. Achetez un petit carnet ou utilisez une application pour noter chaque poids soulevé dès la première séance. La surcharge progressive (soulever un peu plus ou faire une répétition de plus à chaque séance) est la clé absolue de l'hypertrophie des bras.

Chapitre 4

L'Assiette de la Croissance : Nutrition Spécial Volume

L'Assiette de la Croissance : Nutrition Spécial Volume

Pour construire des bras massifs en 6 semaines, l'entraînement ne suffit pas. Vos muscles ont besoin de matériaux de construction et d'une source d'énergie constante pour se réparer et s'hypertrophier.

Étape 1 : Le surplus calorique modéré

Pour prendre du volume, votre corps doit être dans un état anabolique. Cela signifie que vous devez consommer plus de calories que vous n'en dépensez, mais sans excès pour éviter la prise de gras.

- Visez un surplus léger de 250 à 500 calories par jour au-delà de votre maintenance.
- Privilégiez la "prise de masse propre" (Clean Bulk) pour que le gain de poids soit majoritairement du muscle.
- Pesez-vous une fois par semaine : une progression de 0,2 à 0,5 kg par semaine est idéale.

Étape 2 : Calculer vos besoins en protéines

Les protéines sont les briques de vos muscles. Sans un apport suffisant, vos séances pour les biceps et triceps ne donneront aucun résultat visible.

- L'objectif : Consommez entre 1,8 g et 2,2 g de protéines par kilo de poids de corps.
- Exemple : Si vous pesez 80 kg, vous devez viser environ 160 g de protéines par jour

(80 x 2 = 160).

- Sources de qualité :
 - Œufs entiers, poulet, dinde, bœuf maigre.
- Poissons blancs et gras (saumon, thon).
- Produits laitiers (Skyr, fromage blanc 0%).
- Légumineuses et tofu pour les options végétales.

Étape 3 : L'hydratation pour une congestion maximale

L'hydratation est souvent négligée, pourtant un muscle déshydraté paraît plat et manque de force. L'eau est essentielle pour transporter les nutriments vers vos bras.

- Buvez au minimum 35 ml d'eau par kilo de poids de corps (soit environ 2,5L à 3L pour un adulte moyen).
- L'hydratation favorise la volumisation cellulaire, ce qui accentue l'effet de "pump" (congestion) pendant l'entraînement.
- Ajoutez une pincée de sel de mer dans votre bouteille d'eau intra-entraînement pour améliorer l'assimilation et la contraction musculaire.

Étape 4 : Exemples de repas types pour le volume

Voici une structure de journée alimentaire équilibrée pour soutenir la croissance de vos bras :

- Petit-déjeuner : Porridge d'avoine, une dose de whey (ou 3 blancs d'œufs), une poignée de myrtilles et quelques amandes.
- Déjeuner : 150g de blanc de poulet, 200g de riz basmati pesé cuit, brocolis à la

vapeur et une cuillère à soupe d'huile d'olive.

- Collation (Pré-entraînement) : Une banane et un yaourt grec pour l'énergie immédiate.
- Dîner : 150g de pavé de saumon, 200g de patates douces rôties, asperges ou haricots verts.
- Avant de dormir (Optionnel) : 200g de fromage blanc ou Skyr pour une diffusion lente de protéines durant la nuit.

LE CONSEIL PRO : Ne négligez pas les glucides ! Ce sont eux qui remplissent vos réserves de glycogène. Des muscles gorgés de glycogène paraissent immédiatement plus volumineux et vous permettent de soulever plus lourd lors de vos séances de bras.

Chapitre 5

Semaines 1 & 2 : L'Éveil Musculaire et la Technique

Semaines 1 & 2 : L'Éveil Musculaire et la Technique

Bienvenue dans la première phase de votre transformation. Ces deux premières semaines sont cruciales : elles ne servent pas à soulever le plus lourd possible, mais à préparer votre corps et votre système nerveux à l'hypertrophie future.

Étape 1 : Le Réveil des Fibres Nerveuses

L'objectif ici est de créer une connexion forte entre votre cerveau et vos muscles (la fameuse connexion cerveau-muscle).

- **Vitesse contrôlée** : Effectuez chaque répétition lentement pour "sentir" la fibre s'étirer et se contracter.
- **Le pic de contraction** : Marquez un temps d'arrêt d'une seconde en haut du mouvement (quand le muscle est le plus dur).
- **Élimination du balancier** : Votre buste doit rester immobile. Si vous trichez avec le dos, vos bras ne travaillent pas.
- **Recrutement moteur** : Apprenez à recruter volontairement le biceps ou le triceps avant même que le poids ne bouge.

Étape 2 : Routine d'Échauffement Spécifique des Coudes

Le coude est l'articulation pivot pour le travail des bras. Une inflammation (tendinite) peut stopper votre progression pendant des mois. Suivez scrupuleusement cette routine :

- Rotations des poignets : 20 répétitions dans chaque sens pour préparer les avant-bras.
- Extensions à vide : Réalisez 30 mouvements d'extension et de flexion des bras sans aucun poids pour faire circuler le liquide synovial.
- Séries de "pompage" : Effectuez 2 séries de 25 répétitions très légères sur une poulie haute (triceps) et au curl (biceps).
- Étirements dynamiques : De légères ouvertures de bras pour libérer les tensions autour du tendon du coude.

Étape 3 : Apprentissage des Mouvements de Base

Pendant ces 15 premiers jours, nous nous concentrons sur les exercices piliers. Maîtrisez-les parfaitement avant de passer à des variantes complexes.

- Le Curl à la barre (Biceps) : Pieds largeur d'épaules, coudes collés aux côtes. Montez la barre sans décoller les coudes vers l'avant.
- Le Curl Marteau (Brachial) : Haltères en prise neutre (paumes face à face). Essentiel pour donner de l'épaisseur au bras.
- Extension poulie haute (Triceps) : Gardez les épaules basses et fixes. Seul l'avant-bras doit bouger pour isoler le triceps.
- Barre au front (Triceps) : Travaille la longue portion du triceps, celle qui donne le volume massif à l'arrière du bras.

Étape 4 : Les Règles d'Or de l'Exécution

Pour maximiser les gains et éviter les blessures, gardez ces principes en tête à chaque répétition :

- Amplitude complète : Ne faites pas de demi-mouvements. Tendez presque

totalemment le bras en bas et contractez au maximum en haut.

- Respiration rythmée : Expirez lors de l'effort (montée pour le biceps, descente pour le triceps) et inspirez lors du retour.
- Posture stable : Gardez les genoux légèrement fléchis et les abdominaux gainés pour protéger votre colonne vertébrale.
- Priorité technique : Si votre technique se dégrade à la 8ème répétition, arrêtez la série ou baissez la charge.

LE CONSEIL PRO : Ne soyez pas frustré si vous soulevez des charges légères ces deux premières semaines. En apprenant à isoler parfaitement le muscle maintenant, vous multiplierez par deux vos résultats lors des semaines 3 à 6. Le secret du volume n'est pas le poids, c'est l'intensité de la contraction.

Chapitre 6

Biceps : Sculpter le Pic et l'Épaisseur

Module : Biceps - Sculpter le Pic et l'Épaisseur

Pour obtenir des bras massifs et esthétiques en 6 semaines, il est essentiel de travailler le biceps sous tous ses angles. Ce muscle se compose de deux parties principales : le chef court (à l'intérieur) qui donne de la largeur, et le chef long (à l'extérieur) qui crée le fameux "pic".

1. Le Curl à la barre : La base de la masse

C'est l'exercice de référence pour bâtir un volume global. Il permet d'utiliser des charges plus lourdes pour stimuler la croissance musculaire.

Étape 1 : Le placement

- Saisissez la barre avec une prise supination (paumes vers le haut).
- Écartez les mains à la largeur des épaules pour solliciter les deux chefs de manière équilibrée.
- Gardez les genoux légèrement fléchis pour protéger votre bas du dos.

Étape 2 : L'exécution

- Montez la barre en contractant volontairement les biceps.
- Gardez les coudes fixes contre le buste ; ils ne doivent pas avancer.
- Redescendez lentement en contrôlant la charge pour maximiser le temps sous tension.

2. Le Curl Marteau : L'atout épaisseur

Le Curl Marteau (Hammer Curl) est indispensable pour développer le muscle brachial, situé sous le biceps, et le long supinateur de l'avant-bras.

Pourquoi le pratiquer ?

- Il pousse le biceps vers l'extérieur, augmentant l'épaisseur visuelle du bras de profil.
- Il renforce la prise et la santé des poignets.
- Il met l'accent sur le chef long du biceps.

Le mouvement parfait

- Tenez les haltères avec une prise neutre (paumes face à face).
- Effectuez la montée sans rotation du poignet.
- Imaginez que vous voulez toucher votre épaule avec le haut de l'haltère.

3. Le Curl Concentré : Le secret du pic

Cet exercice d'isolation est le meilleur moyen de forcer la contraction maximale et de dessiner la pointe du biceps.

Étape 1 : Installation

- Asseyez-vous sur un banc, les jambes écartées.
- Posez l'arrière de votre bras (triceps) contre l'intérieur de votre cuisse.
- Le bras doit être tendu verticalement, tenant un haltère.

Étape 2 : La technique "Pic"

- Enroulez le bras vers votre épaule en gardant le buste immobile.
- Le secret : En haut du mouvement, effectuez une légère rotation du poignet vers l'extérieur (le petit doigt vers le haut).

- Contractez le muscle pendant 2 secondes au point le plus haut avant de redescendre.

4. Stratégie de ciblage : Chef Long vs Chef Court

Pour personnaliser votre programme selon vos points faibles, jouez sur la position de vos coudes :

Pour le Chef Long (Le Pic)

- Privilégiez les exercices où les coudes sont en arrière du buste (ex: Curl incliné sur banc).
- Utilisez une prise plus serrée sur la barre.

Pour le Chef Court (La Largeur)

- Privilégiez les exercices où les coudes sont en avant du buste (ex: Curl au pupitre Larry Scott).
- Utilisez une prise plus large que les épaules sur la barre.

LE CONSEIL PRO :

Ne trichez pas avec l'élan du corps (le "swing"). Si vous devez balancer votre dos pour monter la charge, c'est qu'elle est trop lourde. Le biceps est un petit muscle : il réagit mieux à une exécution parfaite et une connexion cerveau-muscle intense qu'à un poids excessif déplacé maladroitement.

Chapitre 7

Triceps : L'Arme Secrète du Volume Total

Triceps : L'Arme Secrète du Volume Total

Si vous demandez à un débutant comment avoir de gros bras, il vous montrera immédiatement son biceps. Pourtant, le véritable secret des bras massifs réside de l'autre côté. Le triceps est le moteur de l'épaisseur et du volume global.

Le Secret des Gros Bras : Le Ratio 2/3

Il est essentiel de comprendre l'anatomie pour optimiser vos entraînements. Le triceps n'est pas juste un petit muscle de soutien, c'est le pilier central de votre bras.

- Le triceps occupe environ 66 % (les deux tiers) de la masse totale de votre bras.
- Même avec des biceps saillants, vos bras paraîtront fins de profil si vos triceps sont sous-développés.
- Travailler les triceps permet d'augmenter la circonférence du bras bien plus rapidement que n'importe quel exercice de curl.

L'Objectif Visuel : Dessiner le "Fer à Cheval"

Le triceps est composé de trois faisceaux (le chef long, le chef latéral et le chef médial). Lorsqu'ils sont bien travaillés, ils forment un "U" inversé très esthétique sur l'arrière du bras.

- Le chef latéral : C'est lui qui crée le relief visible de l'extérieur et donne cet aspect de largeur.

- Le chef long : C'est la portion la plus volumineuse. Elle se situe à l'intérieur et donne de la profondeur au bras.
- Le chef médial : Plus profond, il contribue à la force de poussée et à la stabilité du coude.

Étape 1 : Les Exercices de Poussée Lourde

Pour construire une base de masse solide, vous devez privilégier les mouvements polyarticulaires qui permettent de soulever des charges conséquentes.

- Développé Couché Prise Serrée : En rapprochant vos mains à largeur d'épaules, vous déplacez l'effort des pectoraux vers les triceps.
- Dips (Répulsions aux barres parallèles) : Un exercice roi pour la puissance. Gardez le buste bien droit pour isoler le bras et éviter de trop solliciter les épaules.
- Pompes Diamant : Idéales en fin de séance pour épuiser les fibres musculaires au poids du corps.

Étape 2 : Les Extensions au-dessus de la Tête

C'est l'étape cruciale pour cibler le chef long du triceps. Sans extension bras levé, vous passez à côté de la portion la plus massive du muscle.

- Utilisez une poulie basse (avec corde) ou un haltère tenu à deux mains.
- Placez vos bras à la verticale, les coudes pointant vers le plafond.
- Descendez la charge derrière votre nuque en contrôlant le mouvement pour bien étirer le muscle.
- Remontez de manière explosive sans écarter les coudes.

Étape 3 : L'Isolation pour la Définition

Pour parfaire le fameux dessin en fer à cheval, les exercices d'isolation à la poulie sont vos meilleurs alliés.

- Pushdowns à la corde : En fin de descente, écartez légèrement les mains vers l'extérieur pour maximiser la contraction du chef latéral.
- Kickbacks (Extensions arrière) : Parfait pour ressentir la brûlure musculaire et peaufiner les détails de la définition.
- Maintien de la contraction : Marquez une pause d'une seconde en bas de chaque répétition pour recruter un maximum de fibres.

LE CONSEIL PRO : Ne verrouillez jamais brutalement vos coudes en fin de mouvement de poussée. Gardez une légère flexion pour maintenir une tension constante sur le muscle et protéger vos articulations. C'est la clé pour durer et progresser sans douleur.

Chapitre 8

Semaines 3 & 4 : L'Hypertrophie en Action

Semaines 3 & 4 : L'Hypertrophie en Action

Félicitations, vous avez terminé la phase d'initiation. Vos tendons et vos articulations sont désormais prêts à supporter une intensité supérieure. Durant ces deux prochaines semaines, l'objectif est de maximiser le stress métabolique pour forcer le muscle à se reconstruire plus gros et plus fort.

Étape 1 : Augmenter la charge de travail (Surcharge Progressive)

Pour que vos bras continuent de progresser, vous ne pouvez pas soulever les mêmes poids qu'en semaine 1. Vous devez sortir de votre zone de confort.

- Augmentation du poids : Essayez d'ajouter entre 2 % et 5 % de charge supplémentaire sur vos exercices de base (Curl barre, Barre au front).
- Volume de répétitions : Si vous ne pouvez pas augmenter le poids, visez 1 à 2 répétitions de plus par série avec la même charge.
- Qualité du mouvement : La charge augmente, mais la technique doit rester irréprochable. Ne trichez pas avec le reste du corps.

Étape 2 : Gérer le temps de repos pour l'hypertrophie

Le temps de repos est un outil puissant pour transformer votre silhouette. Durant cette phase, nous cherchons un équilibre entre récupération nerveuse et congestion musculaire.

- Chronométrez vos pauses : Fixez un temps de repos strict entre 60 et 90 secondes.

- Pourquoi ce délai ? C'est le créneau idéal pour accumuler des métabolites (déchets positifs liés à l'effort) qui signalent au corps qu'il doit déclencher la croissance.

- L'erreur à éviter : Discuter ou regarder son téléphone trop longtemps. Si le muscle refroidit, l'effet d'hypertrophie diminue.

Étape 3 : Maîtriser le "Tempo" (Vitesse d'exécution)

Ce n'est pas seulement le nombre de répétitions qui compte, mais le Temps sous Tension (TST). Le tempo définit la vitesse de chaque phase du mouvement.

- La phase excentrique (3 secondes) : C'est le moment où vous redescendez la charge. Faites-le lentement pour créer des micro-déchirures musculaires bénéfiques.

- La phase de transition (0 seconde) : Ne marquez pas de pause en bas du mouvement pour garder le muscle sous tension permanente.

- La phase concentrique (1 seconde) : Remontez la charge de manière explosive mais contrôlée.

- Exemple concret : Sur un Curl biceps, comptez "1, 2, 3" pendant que vous descendez l'haltère, et remontez-le en 1 seconde.

Étape 4 : Reconnaître les premières sensations de croissance

Durant ces semaines 3 et 4, vous allez ressentir des phénomènes physiques nouveaux. C'est le signe que le programme porte ses fruits.

- La Congestion (le "Pump") : Vos bras paraissent plus gros et la peau semble tendue juste après la séance. C'est l'afflux sanguin massif dans les tissus.

- La connexion Muscle-Esprit : Vous apprenez à mieux "sentir" le biceps ou le triceps travailler précisément, plutôt que de simplement déplacer un poids.

- Les courbatures ciblées : Une légère sensibilité le lendemain montre que vous avez

sollicité des fibres musculaires jusqu'alors inactives.

LE CONSEIL PRO : Ne négligez pas votre hydratation durant ces deux semaines. Un muscle congestionné est un muscle gorgé d'eau et de nutriments. Buvez au moins 500ml d'eau supplémentaire durant votre séance pour maximiser le volume cellulaire et favoriser la récupération.

Chapitre 9

Techniques Avancées : Briser les Paliers

Techniques Avancées : Briser les Paliers

Après plusieurs semaines d'entraînement, il est fréquent que la progression stagne. Pour continuer à développer le volume de vos bras, vous devez forcer votre corps à s'adapter en utilisant des méthodes d'intensification. Ces techniques permettent de recruter davantage de fibres musculaires et de provoquer un stress métabolique supérieur.

Point Clé 1 : Les Supersets pour une congestion maximale

Le principe du superset est d'enchaîner deux exercices sans aucun temps de repos entre les deux. C'est l'outil idéal pour gagner du temps et augmenter la densité de l'entraînement.

- Le Superset Antagoniste : Enchaînez un exercice de Biceps (ex: Curl barre) avec un exercice de Triceps (ex: Barre au front).
- L'intérêt : Pendant qu'un muscle travaille, l'autre s'étire activement, ce qui favorise la récupération et une congestion spectaculaire.
- Fréquence : Idéal pour les séances de bras complètes afin de maintenir un rythme cardiaque élevé.

Point Clé 2 : Les Dropsets pour l'épuisement total

Le dropset consiste à prolonger une série au-delà de l'échec musculaire en réduisant progressivement la charge.

- Effectuez votre série avec votre poids habituel jusqu'à l'échec technique (impossible de faire une répétition de plus).
- Réduisez immédiatement le poids de 25% à 30%.
- Reprenez l'exercice sans pause jusqu'à atteindre un nouvel échec.
- Pour un maximum d'intensité, vous pouvez effectuer un deuxième "drop" (réduction de poids).

Cette technique est particulièrement efficace sur les machines ou les exercices aux haltères comme le Curl concentré ou les extensions poulie haute.

Point Clé 3 : Les Répétitions Partielles pour finir le muscle

Lorsque la fatigue est trop grande pour effectuer un mouvement complet, les répétitions partielles permettent de maintenir une tension continue sur la portion la plus forte du muscle.

- Application : Une fois que vous ne pouvez plus remonter la charge complètement, continuez à faire des demi ou des tiers de répétitions.
- Zone cible : Concentrez-vous sur la partie du mouvement où le muscle est le plus étiré ou sous la plus forte tension.
- Résultat : Cela permet de brûler les dernières réserves de glycogène et de stimuler l'hypertrophie des fibres résistantes.

Point Clé 4 : Programmer l'intensité

Utiliser ces techniques demande une grande capacité de récupération. Il ne faut pas en abuser pour éviter le surentraînement.

- Ciblage : N'utilisez ces techniques que sur la dernière série de chaque exercice.

- **Priorité** : Gardez une exécution parfaite. Si la technique se dégrade trop, l'exercice devient inefficace et dangereux.

- **Hydratation** : Ces méthodes augmentent l'accumulation de déchets métaboliques, buvez beaucoup d'eau pendant la séance.

LE CONSEIL PRO : Ne changez pas vos exercices toutes les semaines. Gardez la même base de mouvements solides et utilisez les Dropsets et Supersets comme des outils ponctuels pour choquer le muscle. La clé du volume reste la surcharge progressive sur le long terme.

Chapitre 10

Avant-bras et Poigne : La Touche Finale

Module : Avant-bras et Poigne – La Touche Finale

Trop souvent négligés au profit des biceps et des triceps, les avant-bras constituent le socle de votre force. Ils assurent la transition esthétique entre votre bras et votre main, tout en garantissant une poigne (grip) de fer indispensable pour manipuler des charges lourdes.

1. Pourquoi travailler ses avant-bras ?

- Équilibre visuel : Pour éviter l'effet "gros bras" sur des poignets frêles.
- Performance accrue : Une poigne solide vous permet de tenir des haltères plus lourds sans lâcher prise avant la fatigue de vos muscles cibles.
- Prévention des blessures : Des muscles fléchisseurs et extenseurs forts protègent vos articulations du poignet et du coude.

2. Exercices de Flexion et d'Extension

Étape 1 : Le Curl Poignet (Cibler les fléchisseurs)

- Asseyez-vous sur un banc, les avant-bras posés sur vos cuisses, paumes tournées vers le haut.
- Laissez la barre ou les haltères descendre jusqu'au bout de vos doigts.
- Refermez la main et enrroulez le poignet vers le haut avec une contraction maximale.
- Effectuez 3 séries de 15 à 20 répétitions.

Étape 2 : L'Extension Poignet (Cibler les extenseurs)

- Même position, mais tournez les paumes vers le bas.
- Relevez le dos de la main vers le plafond sans décoller les avant-bras de vos cuisses.
- Ce mouvement est plus difficile, utilisez une charge plus légère pour maintenir une forme parfaite.
- Effectuez 3 séries de 15 répétitions.

3. Développer une Poigne de Fer (Le Grip)

Étape 3 : La Marche du Fermier (Farmer's Carry)

- Saisissez les haltères les plus lourds que vous pouvez tenir fermement.
- Marchez sur une distance donnée ou restez statique pendant 45 à 60 secondes.
- Gardez les épaules basses et la poitrine bombée pour engager tout le haut du corps.

Étape 4 : La Suspension à la Barre

- Suspendez-vous à une barre de traction, bras tendus.
- Maintenez la position le plus longtemps possible sans toucher le sol.
- Cet exercice étire les muscles tout en imposant une tension constante sur votre prise.

4. Planification et Fréquence

Les muscles de l'avant-bras sont très endurants. Pour obtenir du volume, il est crucial de les solliciter avec une haute intensité.

- Quand : En fin de séance "Bras" ou "Dos" pour ne pas fatiguer votre poigne avant vos exercices de base.

- Fréquence : 2 fois par semaine pour laisser le temps aux tissus conjonctifs de récupérer.
- Progressivité : Augmentez le temps sous tension ou le poids dès que la série devient facile.

LE CONSEIL PRO : Évitez d'utiliser des sangles de tirage systématiquement lors de vos exercices de dos ou de jambes. En forçant vos mains à tenir la barre par elles-mêmes, vous transformez chaque exercice de votre routine en un entraînement indirect pour vos avant-bras.

Chapitre 11

Récupération : Le Muscle Pousse au Repos

Module : Récupération - Le Muscle Pousse au Repos

Pendant vos séances d'entraînement, vous créez des micro-lésions dans vos fibres musculaires. C'est uniquement durant les phases de repos que votre corps répare ces tissus et les rend plus volumineux et plus forts. Sans une récupération optimisée, vos efforts à la salle seront largement gâchés.

Étape 1 : Le Sommeil, le Premier Anabolisant Naturel

Le sommeil est le moment où la sécrétion d'hormone de croissance est à son maximum. C'est le pilier central de votre progression.

- La Durée : Visez entre 7 et 9 heures de sommeil par nuit pour permettre une régénération complète.
- La Régularité : Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures fixes pour stabiliser votre cycle circadien.
- L'Environnement : Dormez dans une chambre fraîche (environ 18°C) et dans l'obscurité totale pour favoriser la mélatonine.
- Le Rituel : Coupez les écrans (lumière bleue) au moins 30 minutes avant le coucher pour faciliter l'endormissement.

Étape 2 : L'Auto-Massage pour Libérer les Tensions

Le travail intensif des bras peut créer des adhérences et des tensions dans les fascias (l'enveloppe du muscle). Masser vos muscles permet d'améliorer la circulation

sanguine et la souplesse tissulaire.

- **Le Triceps au Rouleau** : Allongé sur le côté, placez un rouleau de massage sous l'arrière de votre bras. Effectuez de lents mouvements de va-et-vient de l'épaule jusqu'au coude.
- **Le Biceps avec une Balle** : Appuyez une balle de massage (ou de tennis) contre un mur avec votre biceps. Effectuez de petits cercles sur les zones qui semblent tendues ou douloureuses.
- **Les Avant-bras** : Posez votre avant-bras sur une table et utilisez votre autre main pour presser et faire glisser vos doigts fermement du poignet vers le coude.

Étape 3 : Étirements Spécifiques pour les Bras

Les étirements ne doivent pas être pratiqués à froid juste avant l'entraînement, mais plutôt en fin de séance (léger) ou lors de vos jours de repos pour conserver une amplitude de mouvement optimale.

- **Étirement du Biceps** : Tendez le bras sur le côté, main à plat contre un mur, et pivotez lentement votre buste à l'opposé jusqu'à ressentir une tension légère.
- **Étirement du Triceps** : Levez un bras, pliez le coude pour que votre main touche le haut de votre dos, et utilisez l'autre main pour pousser doucement le coude vers le bas.
- **Étirement des Fléchisseurs (Poignets)** : Tendez le bras devant vous, paume vers l'avant, et tirez vos doigts vers vous avec l'autre main.

Étape 4 : Identifier les Signes du Surentraînement

Vouloir s'entraîner trop dur ou trop souvent peut mener à une stagnation, voire à une régression. Apprenez à écouter les signaux d'alerte de votre corps.

- **Fatigue Chronique** : Vous vous sentez épuisé dès le réveil, même après une longue nuit.
- **Baisse de Performance** : Vous n'arrivez plus à soulever les charges de la semaine précédente.
- **Douleurs Articulaires** : Des pointes persistantes aux coudes ou aux poignets qui ne disparaissent pas après l'échauffement.
- **Troubles de l'Humeur** : Irritabilité inhabituelle ou perte de motivation totale pour l'entraînement.

LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle des "48 heures". Ne travaillez jamais le même groupe musculaire (biceps ou triceps) deux jours de suite. Laissez systématiquement au moins deux nuits de sommeil entre deux séances intenses de bras pour garantir une surcompensation maximale.

Chapitre 12

Semaines 5 & 6 : L'Intensité Maximale

Semaines 5 & 6 : L'Intensité Maximale

Félicitations, vous entrez dans la phase finale de votre programme. Les semaines 5 et 6 constituent le "peaking" (le pic de forme), l'étape où nous allons pousser vos muscles dans leurs derniers retranchements pour maximiser l'hypertrophie.

Pendant ces 14 derniers jours, l'objectif est simple : choquer vos fibres musculaires avec le volume le plus élevé du programme et une intensité sans précédent.

Étape 1 : Comprendre l'augmentation du volume

Le volume correspond au travail total effectué (séries x répétitions x poids). Pour ces deux dernières semaines, nous atteignons le plafond de votre capacité de récupération :

- Nombre de séries : Augmentation de 20% par rapport aux semaines précédentes.
- Fréquence : Vos bras seront sollicités de manière directe et indirecte avec un temps de repos minimal entre les séances.
- Temps sous tension : Chaque répétition doit être contrôlée, avec une phase excentrique (descente) ralentie pour créer des micro-déchirures bénéfiques.

Étape 2 : Utiliser les techniques d'intensité avancées

Pour dépasser vos limites, le simple fait de soulever des poids ne suffit plus. Vous allez intégrer des méthodes qui forcent le muscle à recruter des fibres motrices supplémentaires :

- Les Dropsets : Une fois votre série terminée, réduisez le poids de 30% et continuez jusqu'à l'échec total.
- Les Supersets antagonistes : Enchaînez un exercice de biceps et un exercice de triceps sans aucun repos.
- Le Rest-Pause : Effectuez une série lourde, reposez-vous 15 secondes, puis repartez pour 3 à 5 répétitions avec la même charge.

Étape 3 : Développer un focus mental absolu

La réussite de ce module dépend à 50% de votre état d'esprit. Lorsque la brûlure devient intense, c'est votre cerveau qui prend le relais de vos muscles :

- La connexion cerveau-muscle : Visualisez la contraction de vos fibres à chaque mouvement. Ne vous contentez pas de déplacer le poids.
- Le dépassement de soi : Chaque série doit être vue comme un défi personnel. Cherchez la dernière répétition, celle que vous pensiez impossible.
- La concentration : Éliminez toute distraction (téléphone, discussions) durant vos 45 à 60 minutes d'entraînement.

Étape 4 : Maximiser la récupération pour soutenir l'effort

Un volume élevé nécessite une logistique de récupération impeccable pour éviter le surentraînement et garantir la croissance :

- Sommeil : Visez un minimum de 8 heures par nuit. C'est durant la phase de sommeil profond que l'hormone de croissance est libérée.
- Hydratation : Buvez au moins 3 litres d'eau par jour. Un muscle déshydraté perd en force et en volume visuel.
- Nutrition stratégique : Augmentez légèrement votre apport en glucides autour de

l'entraînement pour fournir l'énergie nécessaire à l'intensité demandée.

LE CONSEIL PRO : Ne sacrifiez jamais la technique sur l'autel de la charge. Pour ces deux dernières semaines, il vaut mieux utiliser un poids légèrement inférieur mais réaliser une contraction maximale de 2 secondes en haut de chaque mouvement plutôt que de tricher avec de l'élan. C'est la qualité de la tension qui dictera votre volume final.

Chapitre 13

Suppléments et Boosters : Mythes vs Réalités

Module : Suppléments et Boosters : Mythes vs Réalités

Dans votre quête pour obtenir des bras massifs en 6 semaines, les suppléments peuvent être des alliés précieux. Cependant, il est crucial de distinguer le marketing de la science pour ne pas gaspiller votre argent ni compromettre votre santé.

Point Clé 1 : La Whey Protein (Protéine de Lactosérum)

La Whey est le complément le plus populaire en musculation. Elle est extraite du lait lors de la fabrication du fromage.

- Le Mythe : "C'est un produit dopant qui fait gonfler artificiellement."
- La Réalité : C'est simplement de la nourriture en poudre. Elle n'a aucun effet hormonal et ne remplace pas une alimentation solide.
- L'utilité pour vos bras : Sa vitesse d'absorption rapide permet de déclencher la synthèse protéique immédiatement après une séance intense de triceps/biceps.
- Conseil de consommation : Une dose (30g) après l'entraînement ou en collation si vous n'avez pas accès à une source de protéines complète.

Point Clé 2 : La Créatine Monohydrate

C'est le supplément le plus étudié scientifiquement et l'un des plus efficaces pour le gain de volume.

- Le Mythe : "Elle détruit les reins et provoque une rétention d'eau qui rend gras."

- La Réalité : Les études prouvent sa sécurité chez les individus sains. La rétention d'eau est intramusculaire, ce qui rend vos bras plus denses et plus gros.

- L'utilité pour vos bras : Elle augmente vos stocks d'ATP (énergie), vous permettant de faire 2 ou 3 répétitions de plus sur vos exercices de base comme le curl barre.

- Conseil de consommation : 3 à 5 grammes par jour, tous les jours (même les jours de repos), sans période de charge nécessaire.

Point Clé 3 : Les BCAA (Acides Aminés Ramifiés)

Souvent vendus sous forme de poudres colorées à boire pendant la séance.

- Le Mythe : "Indispensable pour empêcher le muscle de fondre pendant l'effort."

- La Réalité : Si votre apport total en protéines est suffisant sur la journée, les BCAA isolés apportent très peu de bénéfices supplémentaires.

- L'utilité pour vos bras : Ils sont utiles principalement si vous vous entraînez à jeun le matin pour protéger vos fibres musculaires.

- Conseil de consommation : 5 à 10g durant l'effort uniquement si votre dernier repas remonte à plus de 4 heures.

Point Clé 4 : Les Pre-Workouts (Boosters)

Ces mélanges visent à augmenter l'énergie, la concentration et la congestion (le "pump").

- Le Mythe : "Plus ça picote, plus on va prendre de muscle."

- La Réalité : Les picotements sont dus à la bêta-alanine et n'ont aucun lien avec la croissance. Le vrai moteur est souvent la caféine.

- L'utilité pour vos bras : Les ingrédients comme la citrulline favorisent la

vasodilatation, ce qui optimise l'apport de nutriments vers les biceps et triceps.

- Prudence : Ne les utilisez pas systématiquement pour éviter l'accoutumance et les troubles du sommeil.

Point Clé 5 : Les 3 Règles d'Or de la Supplémentation

- Priorité à l'assiette : Aucun complément ne compensera un manque de calories ou de sommeil.

- Vérifiez la pureté : Privilégiez les marques transparentes avec des labels de qualité (type Creapure pour la créatine).

- Hydratation : Augmentez votre consommation d'eau, car la créatine et les protéines sollicitent davantage vos fonctions d'élimination.

LE CONSEIL PRO : Ne tombez pas dans le piège du "plus, c'est mieux". Pour ce programme de 6 semaines, concentrez-vous sur le combo Créatine + Whey. C'est le duo le plus rentable et le plus efficace pour soutenir la croissance de vos bras sans saturer votre organisme inutilement.

Chapitre 14

Prévenir les Blessures : Protéger ses Coudes et Épaules

Prévenir les Blessures : Protéger ses Coudes et Épaules

Pour obtenir des bras massifs en 6 semaines, la continuité est votre meilleure alliée. Une seule blessure au coude ou à l'épaule peut stopper net votre progression. Ce module vous apprend à transformer votre entraînement pour qu'il soit aussi sûr qu'efficace.

Point Clé 1 : Les erreurs de posture classiques à éviter

De mauvaises habitudes de placement créent des micro-traumatismes qui finissent par devenir des tendinites chroniques. Voici ce qu'il faut surveiller :

- Le verrouillage brutal des coudes : Évitez de tendre les bras au maximum avec une charge lourde, surtout lors des extensions triceps. Gardez toujours une légère flexion ("déverrouillage") pour garder la tension sur le muscle et non sur l'articulation.
- L'élan excessif (le "Cheating") : Balancer le buste lors d'un curl biceps sollicite violemment les tendons de l'épaule. Si vous devez tricher, c'est que la charge est trop lourde pour vos fibres musculaires.
- Les poignets cassés : Que ce soit au curl ou à la barre au front, vos poignets doivent rester dans l'alignement de vos avant-bras. Un poignet qui "tombe" crée une tension néfaste qui remonte jusqu'au coude.
- Les coudes qui s'écartent : Lors des exercices de triceps (comme le développé couché prise serrée), garder les coudes trop ouverts vers l'extérieur place vos épaules dans une position de conflit articulaire.

Point Clé 2 : Exercices de mobilité pour une structure solide

Intégrez ces mouvements en début de séance pour préparer vos articulations à l'effort :

- Les rotations d'épaules avec bâton : Tenez un bâton ou un élastique avec une prise large, et passez-le d'avant en arrière au-dessus de votre tête. Cela libère l'espace sous-acromial de l'épaule.
- Le relâchement des fléchisseurs du poignet : Bras tendu devant vous, paume vers l'avant, tirez doucement vos doigts vers vous avec l'autre main. Maintenez 20 secondes pour détendre les tensions liées à la poigne (grip).
- Les rotations de coudes : Bras à l'horizontale, effectuez des cercles lents avec vos avant-bras. Cela favorise la circulation du liquide synovial, le lubrifiant naturel de vos articulations.

Point Clé 3 : Conseils pour une longévité articulaire maximale

Adopter une vision à long terme est le secret des bras les plus volumineux. Appliquez ces principes fondamentaux :

- Échauffement progressif : Ne commencez jamais directement par votre charge de travail. Effectuez 2 séries de 15 à 20 répétitions très légères pour faire monter la température locale des tissus.
- Variez les prises : L'utilisation exclusive de la barre droite peut être traumatisante. Alternez avec la barre EZ (coudée) ou des haltères pour permettre un alignement plus naturel de vos articulations.
- Écoutez la "douleur d'alerte" : Apprenez à différencier la brûlure musculaire (bonne) d'une douleur vive ou d'un pincement articulaire (mauvais). Si ça pique dans l'articulation, arrêtez immédiatement l'exercice.

- Hydratation et récupération : Les tendons sont principalement composés d'eau et de collagène. Une hydratation constante est indispensable pour maintenir leur élasticité et éviter les ruptures.

LE CONSEIL PRO : Travaillez votre force de préhension (le grip) mais ne serrez pas la barre comme un forcené sur chaque mouvement. Une crispation excessive des mains fatigue inutilement les épicondyliens (muscles du coude). Utilisez des sangles de tirage occasionnellement sur vos exercices de dos pour reposer vos coudes avant d'attaquer votre séance spécifique de bras.

Chapitre 15

Le Bilan : Maintenir et Aller Plus Loin

Bilan final : Analysez, Maintenez et Progressez

Félicitations ! Vous venez de terminer 6 semaines d'entraînement intensif dédiées au volume de vos bras. Cette étape de bilan est cruciale pour valider vos efforts et transformer vos gains temporaires en résultats durables.

Étape 1 : L'analyse objective de vos résultats

Pour savoir d'où vous repartez, vous devez quantifier votre progression à l'aide de trois indicateurs clés :

- Les mensurations : Reprenez votre ruban métrique et mesurez le tour de bras (contracté) au point le plus large. Comparez ce chiffre avec votre mesure de la "Semaine 0".

- La force absolue : Consultez votre carnet d'entraînement. Quelle charge utilisiez-vous au Curl Barre en semaine 1 par rapport à la semaine 6 ? Une augmentation de la force est le meilleur indicateur d'une hypertrophie réelle.

- Le bilan visuel : Comparez vos photos "Avant/Après" sous le même éclairage. Observez particulièrement le pic du biceps et l'épaisseur du triceps (la face arrière du bras).

- Le ressenti musculaire : Notez si vous avez une meilleure "connexion cerveau-muscle" qu'au début du programme.

Étape 2 : Conserver vos acquis (La phase de stabilisation)

Le plus grand risque après un programme spécialisé est de perdre ses gains en arrêtant brutalement tout effort. Voici comment verrouiller vos résultats :

- Le volume de maintien : Vous pouvez réduire le nombre de séries hebdomadaires pour les bras de 30 à 50% tout en conservant vos gains, à condition de maintenir une intensité élevée sur les séries restantes.

- L'apport protéique : Ne relâchez pas votre nutrition. Maintenez un apport de 1,8g à 2g de protéines par kilo de poids de corps pour fournir les briques nécessaires à la reconstruction musculaire.

- La surcharge progressive : Même si vous changez de programme, continuez à essayer d'ajouter de petites charges ou des répétitions supplémentaires chaque semaine sur vos exercices de base.

- Le repos actif : Accordez-vous une semaine de transition plus légère pour permettre à votre système nerveux de récupérer totalement de ces 6 semaines intensives.

Étape 3 : Planifier votre prochain cycle d'entraînement

Le corps s'adapte au stress. Pour continuer à progresser, vous devez modifier les stimuli sans pour autant tout changer au hasard :

- La semaine de décharge (Deload) : Avant d'attaquer un nouveau bloc, effectuez une semaine avec des charges réduites de 40%. C'est indispensable pour éviter la blessure (tendinites du coude notamment).

- Rotation des exercices : Si vous avez fait beaucoup de Curl à la barre, passez au Curl incliné pour cibler la longue portion du biceps. Si vous avez privilégié les extensions poulie, testez le Barre au front pour le volume des triceps.

- Changement de fourchette de répétitions : Si vous avez travaillé en séries de 8-12, passez à un cycle de 12-15 répétitions pour mettre l'accent sur le stress métabolique, ou inversement vers le 6-8 pour la force.

- Priorisation d'un autre point faible : Vous pouvez maintenant passer à un cycle "Spécial Épaules" ou "Spécial Dos" tout en gardant une séance de rappel pour vos bras une fois par semaine.

LE CONSEIL PRO : Ne tombez pas dans le piège de l'entraînement "permanent" des bras à haute dose. Le muscle croît pendant le repos. Après ce bloc de 6 semaines, vos tendons ont besoin de souffler. Réduisez la fréquence d'entraînement des bras pendant 2 à 4 semaines avant de relancer un cycle intensif : c'est ce qu'on appelle la périodisation, le secret des athlètes de haut niveau pour une progression constante sans stagnation.

FIN

Merci d'avoir lu "Bras : spécial volume 6 semaines"

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)