

Fiche de séance : Biceps triceps

Nom : _____ **Objectifs :** séance hypertrophie sarcoplasmique (volume) , méthode FST 7
Coach : Aurélien Le Jeune **:** Fascia Strech Training 7 protocole de Harry Rambob.

Exercices	Muscles sollicités	Consignes, Méthodes	Séries/ reps	Charge	Récup	Matériels
Echauffement	biceps triceps	type russe	10 à 15 reps de chaque.		∅	∅
curl alterné haltère	biceps	concentrique	4x12 reps	65%-70%	1'30"	Haltères.
curl barre poulie haute	biceps	concentrique	4x12 reps	65%-70%	1'30"	barre et poulie
curl barre droite	biceps	FST 7	7 séries de 10reps	60%	30" à 45"	barre et poids
barre au front	triceps	concentrique	4x12 reps	65%-70%	1'30"	barre et poids
kick back	triceps	concentrique	4x12 reps	65%-70%	1'30"	Haltères.
extension poulie haute corde ou barre	triceps	FST 7	7 séries de 10reps	60%	30" à 45"	poulie, corde