

Le programme Bras de CT FLETCHER !¹

S'il y en a un qui s'y connaît en termes de bras monstrueux, c'est bien CT FLETCHER ! Découvrez son programme et essayez-le pour vous forger des bras de titans! Get ready to command your muscles to grow!

Vous vous exploserez à travers 9 exercices, et si vous pouvez, trouvez un partenaire avec qui vous entraîner car vous aurez besoin d'une épaule pour pleurer !

Il n'y a pas de structure quadrillée ! En gros, aucun nombre de répétitions prédéfinies ! Sur chaque exercice, vous allez chercher l'échec (à l'exception de quelques exercices) !

Etes-vous prêts ? C'est parti !

Programme Arm Warfare :

Echauffement en Superset

- Triceps à la poulie (barre ou corde) : 10 séries de 10 reps
- Biceps curl à la poulie : 10 séries de 10 reps

Exercice 1

- Curl haltère au pupitre : 2 séries jusqu'à l'échec par bras

Exercice 2

- Haltère derrière la nuque : 4 séries jusqu'à l'échec

Exercice 3

- T-curl (ou curl haltère prise supination contre un banc) : 2 séries jusqu'à l'échec

Exercice 4

- Position dumbbell kickback : 2 séries de 40 reps par bras

Exercice 5

- Tractions 2 prises : 1 série de 30 rep (écartée, normal, serrée). D'un coup ou en plusieurs fois, tapez les 30 !

Exercice 6

- Triceps extension sur barre droite : 2 séries jusqu'à l'échec

¹ <http://www.nopainnogain.fr/programme-bras-ct-fletcher/>

Exercice 7

- Extension triceps haltère : 1 série de pyramide de 200 reps

Les Astuces de CT Fletcher

L'échauffement : Triceps et biceps à la poulie

Pendant que vous chauffez vos triceps à la poulie avec la corde ou une barre droite, votre partenaire se flingue doucement les biceps à côté.

Tous les 10 reps vous alternez ! No mercy ! Vous êtes prêts pour l'entraînement !



Triceps à la poulie (barre ou corde) : 10 séries de 10 reps

Biceps curl à la poulie : 10 séries de 10 reps

Curl haltère au pupitre

Le curl au pupitre permet de concentrer le mouvement entièrement sur le biceps ! Contrairement à debout ou assis contre un banc où les deltoïdes interviennent un peu en plus du gainage du corps



2 séries jusqu'à l'échec par bras

CT Fletcher conseille de varier les répétitions en incorporant un tempo très ralenti à la descente et de temps en temps des rest pause de 5 à 10 secondes avant d'aller cogner les reps manquantes ! Allez vraiment jusqu'à l'échec, point.

Triceps derrière la nuque



4 séries jusqu'à l'échec

Ses conseils sont les suivants : prendre un poids bien lourd, serrez bien fort l'haltère et descendre jusqu'à ce que vos avant bras soient parallèles au sol et ensuite, utilisez au maximum vos triceps pour faire monter le poids !

T-Curl



2 séries jusqu'à l'échec

Cet exercice allie curl prise marteau et curl prise en supination ! Vos bras commencent à l'extérieur en formant un « T », de ce fait, choisissez un poids pas trop lourd ! Au fur et à mesure des reps, si vous sentez que vous galérez, c'est que vous êtes sur la bonne voie !

2-Position Dumbbell Kickback



2 séries de 40 reps par bras

La photo est assez explicite. Donnez tout pour arriver à ces 40 reps !

Subtilité ! L'exercice s'appelle « 2-position », c'est à dire que les 20 premiers reps sont comme sur la photo, à savoir des extensions sur le côté, les 20 dernières sont des extensions classiques derrière la tête.

Tractions 3 prises:



Tractions 2 prises : 1 série de 30 rep (écartée, normal, serrée). D'un coup ou en plusieurs fois, tapez les 30 !

Faites 10 tractions en supination en prise large, puis 10 en prise normale et enfin 10 en prise serrée (supination = paume de la main vers vous, meilleure concentration du biceps)

1 série et on passe à l'avant dernier exo !

Extension du triceps sur barre



Triceps extension sur barre droite : 2 séries jusqu'à l'échec

Cet exercice au poids de poids va exploser vos triceps ainsi que votre nombre de like sur instagram suite à la publication de votre photo après l'entraînement

Faites en sorte que votre tête soit sous la barre pour cibler proprement les triceps

Extensions haltères des triceps



Une fois allongé, vous commencez avec un poids lourd qui vous permet d'être à l'échec à la 20ème rep, diminuez ensuite le poids toutes les 20 reps (plus ou moins, ça dépend de votre fatigue) pour arriver à 100 reps ! Reposez-vous un peu, et ensuite terminez-vous en faisant la même chose mais dans le sens opposé ! Vous commencez léger et terminez lourd !

