

TRICEPS

Position de départ : prendre la corde à triceps noire, l'accrocher au mousqueton de la machine, se placer face à la corde.



Exercice: prendre la corde à chaque extrémité, avec les bras à 90°, coudes au corps, ensuite tirer vers le bas jusqu'à obtention des bras tendus.



Fin : remonter en freinant le mouvement.

Variante : descendre les bras en saccadé (en plusieurs étapes)

Débutant			Intermédiaire			Confirmé		
Séries	Répétitions	Poids	Séries	Répétitions	Poids	Séries	Répétitions	Poids
3	8	3	5	12	5	5	20	8
Récupération : 1m			Récupération : 1m			Récupération : 1m		