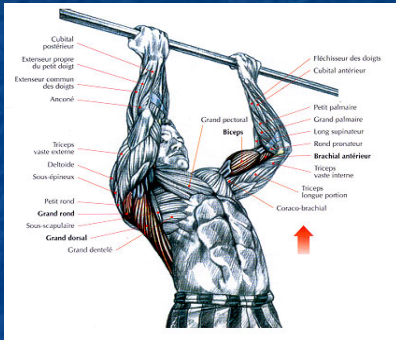


### 3) Les exercices généraux

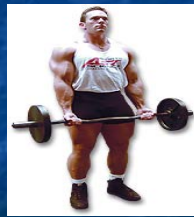
- pour les biceps



Tractions en libre à la barre droite, prise serrée  
Mains en supination.



ou



Curl debout prise en supination largeur d'épaules  
(barre droite ou E-Z)

- pour les triceps



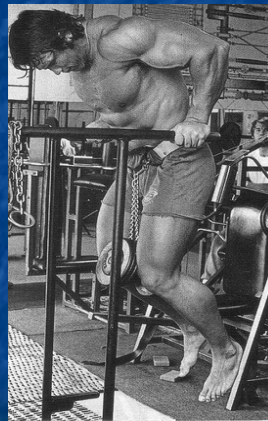
Extension des avants bras sous la barre  
(en position de Planche ventrale).



Le développé couché  
En prise serrée



Développé front



Les dips ou répulsions  
Brachiales.