

Le protocole intensif pour des biceps massifs en 4 semaines

Les piliers de la croissance

- Contrôle excentrique : descendez la charge en 3 secondes pour maximiser les micro-déchirures musculaires.
- Surcharge progressive : augmentez soit le poids, soit le nombre de répétitions à chaque séance.
- Connexion cerveau-muscle : contractez volontairement le biceps au sommet de chaque mouvement sans utiliser d'élan.

Phase 1 (Semaines 1-2) : Volume et Hypertrophie

- Curl barre droite (debout) : 4 séries de 10-12 répétitions.
- Curl incliné avec haltères : 3 séries de 12 répétitions pour cibler l'étirement du long chef.
- Curl marteau : 3 séries de 12 répétitions pour renforcer le brachial et l'épaisseur du bras.

Phase 2 (Semaines 3-4) : Force et Intensité

- Curl barre EZ (lourd) : 5 séries de 6-8 répétitions avec une charge augmentée.
- Curl pupitre (Scott) : 4 séries de 8-10 répétitions avec une pause de 2 secondes en bas du mouvement.
- Curl concentré : 3 séries de 10 répétitions jusqu'à l'échec technique pour une isolation totale.

Optimisation de la récupération

- Hydratation : buvez au moins 2,5L d'eau par jour pour favoriser la synthèse protéique.
- Sommeil : visez 7 à 9 heures de sommeil pour permettre la réparation des tissus musculaires.
- Apport protéique : consommez 1,8g à 2g de protéines par kilo de poids de corps quotidiennement.