**DEVELOPPEZ VOS TRICEPS**

***La série géante ne réside pas seulement dans son intensité, mais aussi la diversité.***

***LA BARRE AU FRONT est un exercice excellent pour développer l’ensemble de la région triceps et idéal pour favoriser l’hypertrophie.***

******

***L’EXTENSION VERTICALE, assis,debout, d’un bras ou des deux bars, avec haltère ou barre, mettra davantage l’accent sur la longue portion.***

***Photo by <a href="https://burst.shopify.com/@ndekhors?utm\_campaign=photo\_credit&amp;utm\_content=Free+Weight+Lifting+Man+Photo+%E2%80%94+High+Res+Pictures&amp;utm\_medium=referral&amp;utm\_source=credit">Nicole De Khors</a> from <a href="https://burst.shopify.com/sports?utm\_campaign=photo\_credit&amp;utm\_content=Free+Weight+Lifting+Man+Photo+%E2%80%94+High+Res+Pictures&amp;utm\_medium=referral&amp;utm\_source=credit">Burst</a>***

***LE KICKBACK, à un bras ou deux bras, permettra plutôt un travail de galbe, il sera effectué avec une charge légère.***



***LES POMPES MAINS RAPPROCHEES, mettent l’accent sur les faisceau externe.***

***Photo by <a href="https://burst.shopify.com/@thenomadbrodie?utm\_campaign=photo\_credit&amp;utm\_content=Free+Push+Ups+Photo+%E2%80%94+High+Res+Pictures&amp;utm\_medium=referral&amp;utm\_source=credit">Brodie Vissers</a> from <a href="https://burst.shopify.com/api-fitness-sports?utm\_campaign=photo\_credit&amp;utm\_content=Free+Push+Ups+Photo+%E2%80%94+High+Res+Pictures&amp;utm\_medium=referral&amp;utm\_source=credit">Burst</a>***