

GUIDE

Romain Galinier

MUSCULATION



**COMMENT S'ENTRAÎNER
POUR SE MUSCLER ?**

MAXITRAINING

Coaching sport et nutrition sur Internet

Programmes de musculation

Plans de nutritions

Suivi par un coach

Bonjour à tous,

Je tiens avant tout à vous remercier d'avoir téléchargé ce guide de musculation qui je l'espère vous sera d'une grande utilité. L'objectif est de comprendre le fonctionnement de l'entraînement en musculation, comment votre corps réagit, comment vous créez du muscle et quelles sont les meilleures stratégies afin d'atteindre le niveau de masse et d'esthétisme que vous recherchez.

Certains d'entre vous me connaissent via mes articles sur le site de BSA nutrition, FTS, le site video-musculation.com ou le coaching MaxiTraining. Pour ceux qui ne me connaissent pas, je me suis spécialisé dans la création de programmes d'entraînement et de plan de nutrition personnalisés. Je rédige également de façon quotidienne des articles de conseils sport et nutrition pour différents sites et magazines webs.



Via mes activités de coaching en ligne j'ai pu suivre des centaines de personnes dans leurs objectifs de changement physique avec des profils très différents.

J'ai pu affiner ma méthode et mes conseils grâce à cette expérience. Aujourd'hui je souhaite partager avec vous quelques-unes de ces connaissances fondamentales de façon simple et accessible à tous grâce à ce guide.

Vous pouvez me retrouver sur mon site de coaching en ligne si vous souhaitez bénéficier de programmes d'entraînements et de nutrition personnalisés ainsi qu'être suivis directement par moi dans votre progression : www.maxitraining.fr

Principe de base et progression	5
Planifier son entraînement, bien choisir ses exercices	8
Rappel des programmes conseillés	13
Choix des exercices, conseils d'entraînement, progresser rapidement	14
Les formats d'entraînement qui fonctionnent	16
Mesurez les résultats, changez de programme si besoin	20
Quelques mots de motivation	29
Pour aller plus loin	30
Plus de conseils	30
Coaching personnalisé	31
Partenaires	32

La musculation est le principe d'opposer une résistance à la contraction musculaire. Lorsque vous fléchissez votre bras, la contraction du biceps ne nécessite pas d'effort particulier, ainsi votre corps n'observe ni sollicitation importante de vos muscles, ni nécessité de se renforcer et devenir plus fort.

Lorsque vous ajoutez une résistance, par le biais d'haltères par exemple, la contraction du muscle devient plus difficile et engendre des micro-lésions des fibres musculaires ainsi qu'un signal important signifiant au corps la nécessité de se renforcer pour répondre plus efficacement à ce type de stimulation lorsqu'elles se reproduiront à nouveau.

Ainsi lors de la phase de reconstruction des fibres, on pourra observer une augmentation de leurs tailles et donc de la taille du muscle. Bien sûr on ne grossit pas d'une séance à l'autre, les changements s'observent sur des périodes plus longues et sont plus ou moins rapides selon la personne et son niveau de développement.



Tous musclés ?

Pour prendre du muscle il suffirait donc d'utiliser quelques poids et haltères et observer son corps se muscler ? Dans le principe oui mais ce n'est pas si simple et surtout des limites apparaissent rapidement.

En effet si vous débutez en musculation, l'utilisation de charges pour la première fois vous permettra d'observer des résultats prometteurs rapidement, à savoir des gains de force et de muscle. Mais le corps possède une faculté d'adaptation importante et cessera de croître si les charges restent similaires.

Un cycle sans fin ?



En effet la charge utilisée pour un exercice de musculation est choisie en fonction du nombre de répétitions que l'on souhaite réaliser. La fourchette de répétitions choisie pourra exercer le muscle de différentes manières en stimulant certains types de fibres musculaires et pas d'autres, ce qui influe sur votre création musculaire.

Vous pourrez notamment cibler une augmentation de la puissance, de la force, du volume ou de l'endurance de vos muscles. Dans le cadre du bodybuilding nous recherchons l'hypertrophie et donc l'augmentation du volume des muscles, ainsi il est important de cibler les bonnes fibres musculaires avec un nombre de répétitions cohérent.

C'est ainsi que pour progresser il est indispensable d'augmenter les charges de travail régulièrement pour être en constant besoin d'évolution.

Il faut bien comprendre que vos gains de muscles sont étroitement liés à vos gains de forces. C'est notamment l'une des limites du travail au poids de corps, l'absence de capacité à augmenter la résistance crée une limite naturelle.

Vous pourrez progresser par l'augmentation de l'intensité, du nombre de répétitions mais un certain seuil pourra difficilement être franchi sans l'utilisation de matériel de musculation. L'un des facteurs limitant est le fait qu'un nombre de répétitions très élevé (supérieur à 30) ciblera plutôt l'endurance musculaire, ce qui n'est pas la meilleure filière pour le développement.

En effet la charge utilisée pour un exercice de musculation est choisie en fonction du



Il existe deux types de fibres principaux, les fibres de type 1 et fibres de type 2A et 2B. Les fibres de type 1 sont des fibres à contraction lente sollicitées dans des efforts d'endurance. Leur potentiel de développement (taille) est assez limité, ainsi le bodybuilder n'a pas vocation à tenter de développer ces fibres même si elles pourront être sollicitées notamment durant le cardio-training. Les fibres de type 2A et 2B sont plus grosses et interviennent lors d'efforts très courts et très intenses (moins de 30 secondes) comme ceux produits durant une séance de musculation ou un sprint par exemple. Celles-ci ont un potentiel de développement important et sont donc la cible principale des bodybuilders.

C'est ainsi que lorsque vous travaillez en musculation un nombre de répétitions très élevé favorisera majoritairement les fibres de type 1 et assez peu celles de type 2 pour un potentiel de développement plus faible donc. Pour construire du muscle il est donc important d'augmenter les charges (principe de surcharge progressive vu précédemment) tout en conservant des fourchettes de répétitions adéquates et favorisant l'hypertrophie.

Séries de 5, 10, 20, plus ?

Dans les salles de musculation on entend souvent que pour rechercher l'hypertrophie et donc l'augmentation du volume musculaire le nombre de répétitions impératif à atteindre est la fourchette de 8 à 12 répétitions. Qu'en dessous on travaille la force et qu'au-dessus on travaille l'endurance. Ce n'est pas totalement dénué de sens mais cette affirmation n'est pas tout à fait exacte. Les recherches scientifiques ont démontré que l'hypertrophie (sarcoplasmique et myofibrillaire) intervient majoritairement lors de stimulations dont la fourchette de reps est comprise entre 6 et 20. Cibler les 8-12 reps est donc efficace mais pas obligatoire, ne vous fixez pas ces chiffres à tout prix et n'ayez donc pas peur d'effectuer des séries plus longues de 15-20 reps particulièrement efficace sur les exercices d'isolation.

En fait l'idéal pourrait même être d'alterner d'un rep range (fourchette de reps) à un autre en suivant des cycles d'entraînement ou même durant une même séance. L'important est de toujours rechercher la progression, soit en ajoutant de la charge pour un même nombre de répétitions, soit en effectuant plus de répétitions avec un même poids.

Nous avons ainsi fixé les bases de la musculation de façon assez technique, l'importance de charger progressivement, d'augmenter l'intensité et la corrélation entre gains de force et gains de masse. Un savoir nécessaire pour la suite.

Nous verrons dans le prochain chapitre comment construire ses séances : planifier les entraînements, choisir le nombre de séries et les exercices chaque semaine afin de trouver un bon équilibre entre stimulation et repos afin de maximiser les gains de muscle.

Le premier principe observé dans le chapitre «les fondamentaux de la musculation» est la nécessité d'augmenter les charges et de sans cesse en demander plus au corps, le forçant à évoluer.

Nous allons maintenant voir comment planifier son entraînement et choisir ses exercices afin d'avoir les meilleurs résultats possibles.

L'idée est donc de se développer musculairement de la façon la plus rapide et la plus harmonieuse possible en restant bien sûr naturel. On recherche un accroissement de la masse musculaire équilibré de tout l'ensemble des groupes musculaires du corps. Le programme que vous utiliserez intègrera un nombre d'exercices à peu près similaires pour les grands groupes musculaires entre eux et les petits groupes musculaires entre eux également chaque semaine. Avec l'expérience vous pourrez éventuellement personnaliser un peu plus votre programme en vous focalisant sur les muscles qui ont du mal à se développer, développer vos points faibles en priorité ou encore rattraper vos muscles en retard en leur accordant plus de temps.

L'importance du repos

Pour développer un muscle il s'agit de l'entraîner à la salle bien sûr mais surtout de le laisser se reposer suffisamment. Vous ne pouvez exercer un muscle plusieurs jours de suite au risque de l'empêcher de récupérer et donc de grossir. Comptez au minimum 48 à 72h de repos entre deux séances pour entraîner un même groupe musculaire à nouveau, parfois plus en fonction de l'intensité de votre séance ou du plan d'entraînement choisi. N'exercez jamais le même muscle dans un laps de temps plus court que 48h peu importe s'il s'agit de votre muscle préféré ou de votre muscle prioritaire à développer.

Vous pouvez en revanche bien sûr vous entraîner plusieurs jours de suite si vous veillez bien à ne pas cibler les mêmes muscles. Entraîner les pectoraux le lundi puis le dos le mardi est parfaitement cohérent, les muscles impliqués n'étant pas les mêmes, lorsque vous entraînez votre dos le mardi, vous n'entravez pas la récupération des pectoraux qui pourront être opérationnels à nouveau dans quelques jours. De plus si vous respectez bien les indications précédentes vous incitant à entraîner chaque groupe musculaire avec la même quantité de travail, il paraît compliqué de travailler fréquemment certains muscles sans délaissier les autres.

En fonction de vos disponibilités et du format d'entraînement choisit (full body, split etc.) vous pourrez vous entraîner 3 à 6 fois par semaine. 1 à 2 jours de repos sont un minimum nécessaire afin d'assurer la récupération du corps et du système nerveux, y compris pour des bodybuilders expérimentés.

Des séances courtes et intenses

La musculation n'est pas un sport d'endurance, c'est un sport fait d'une accumulation d'efforts courts et intenses. Des séances de musculation longues seront peu efficaces car vos niveaux d'énergie mais surtout votre afflux nerveux diminuent rapidement. Une séance de musculation efficace pourra durer de 45 minutes à 1H30 en fonction du volume et du nombre d'exercices que vous souhaitez y inclure.

Au-delà d'1h30, non seulement votre niveau d'efficacité décroît mais vous êtes également susceptible d'augmenter vos niveaux de cortisol, une hormone catabolisante (destruction du muscle) à laquelle font face les sportifs, y compris en culture physique. Nous avons donc déterminé le cadre de votre entraînement en musculation. Optimiser le développement des muscles en les entraînant de façon équilibrée en 3 à 6 séances par semaine d'une durée maximale de 1H30.



Travailler tout le corps

Ainsi certains comportements que l'on voit souvent à la salle de sport seront à bannir. Exemple : travailler les pectoraux et les biceps à chaque séance (les passionnés du développé couché se reconnaîtront) ou encore délaissier l'entraînement des jambes et du dos parce que ce n'est pas ce que l'on voit le plus... Non, votre programme devra être complet et cibler tous vos muscles y compris vos jambes.

Travailler les pectoraux et non le dos n'est pas concevable, d'un point de vue esthétique d'abord mais également du fait des déséquilibres corporels que cela pourrait poser. Vous passez également à côté de certains des exercices les plus efficaces pour bâtir votre physique : le soulevé de terre, les tractions ou encore le squat. Vous ne ferez donc pas comme tous les autres à la salle et attribuerez autant d'attention à vos pectoraux, votre dos et vos jambes, les 3 principaux grands groupes musculaires.



Choisir le bon programme de musculation

Nous pouvons ainsi passer à l'élaboration concrète de votre programme d'entraînement. Pour cela vous devrez déterminer le nombre de jours où vous pouvez vous entraîner chaque semaine. En tant que débutant 3 à 4 séances par semaine seront suffisantes pour vous fixer un bon objectif de départ. Vous pourrez intégrer plus de séances avec l'expérience, choisissez en fonction de ce nombre de séances parmi les formats d'entraînement possibles : généralement split, half-body, full body ou encore plus récent le push/pull/leg populaire aux Etats-Unis.



Split routine

Ce type de programme fonctionne bien lorsque l'on a de nombreuses séances de disponible et que vous êtes plutôt expérimenté en musculation. L'avantage est que vous dédiez une séance complète aux muscles que vous pouvez ainsi travailler sous de nombreux angles et utiliser des exercices d'isolation pour une bonne congestion.

Il s'agit de séparer complètement les groupes musculaires et ainsi consacrer une séance entière à 1 ou 2 groupes, généralement un grand seul ou bien un grand et un petit. Exemple :

4 exercices par muscle par séance, 4 séries par exercice (total 16 séries)

Lundi : Pectoraux

Mardi : Dos:

Mercredi : Jambes

Jeudi : Repos

Vendredi : Epaules

Samedi : Bras

Half body

Programme efficace pour tout niveau et bien équilibré. Vous vous concentrez sur les grands mouvements polyarticulaires et aurez peu de place pour les mouvements d'isolation. Ce type de split permet un développement harmonieux entre le haut et le bas du corps.

Il s'agit de séparer les séances d'entraînement entre haut du corps et bas du corps tout simplement. Une séance pour les muscles du haut, une séance pour les muscles du bas et ainsi de suite. Exemple :

5 exercices pour le haut du corps, 3 séries par exercice (total 15 séries)

3 exercices pour le bas du corps, 4 séries par exercice (total 12 séries)

Lundi : Haut

Mardi : Bas

Mercredi : Repos

Jeudi : Haut

Vendredi : Bas

Full body

Vous effectuez un exercice par grand groupe musculaire environ en vous concentrant sur des gros mouvements comme les développés, les rowing, le squat etc.

C'est une très bonne base pour débiter la musculation et commencer à faire grossir vos muscles, prenez au moins 48h de repos entre deux séances de ce type.

Il s'agit de travailler l'ensemble des muscles du corps à chaque séance, à la fois les muscles du haut et les muscles du bas. Exemple :

1 exercice par groupe musculaire = 4 exercices avec 4 séries par exercices (total 16 séries)

Lundi : Full body

Mardi : Repos

Mercredi : Full body

Jeudi : Repos

Vendredi : Full body

Push/pull/legs

Encore méconnu en France, ce programme se résume à diviser l'entraînement entre les mouvement, de poussée (push) comme le développé couché, développé épaule ou encore extension triceps.

Les mouvements de tirage (pull) comme les rowing, les tractions ou encore les curl pour biceps. Et enfin les jambes (legs) où vous entraînerez vos jambes de façon classique.

Un mode d'entraînement ouvert à tous mais particulièrement efficace pour des athlètes confirmés car ils permettent une plus grande fréquence d'entraînement et donc de solliciter les muscles plus souvent. Exemple :

4 exercices de 4 séries par séance
(total 16 séries)

Lundi : Push

Mardi : Pull

Mercredi : Legs

Jeudi : Repos



Rappel des programmes conseillés

Le format choisi et le nombre de séances disponibles détermineront le nombre d'exercices et de séries pour chaque muscle.

Exemple : dans un format de full body à 3 entraînements par semaine, vous effectuerez un entraînement par muscle par séance. A l'inverse sur un split routine à 5 séances par exemple où vous consacrez une séance entière à vos pectoraux vous pourrez leur dévouer 3 à 4 exercices en une séance.

Il n'y a pas réellement de nombre de séries optimales pour une séance, cependant pour une durée d'environ une heure vous effectuerez environ 10 à 20 séries avec des temps de repos de 1 à 2 minutes.

Full body 3-4 jours

1 exercice par groupe musculaire = 4 exercices avec 4 séries par exercices (total 16 séries)

Lundi : Full body

Mardi : Repos

Mercredi : Full body

Jeudi : Repos

Vendredi : Full body

Half body 4 jours

5 exercices pour le haut du corps, 3 séries par exercice (total 15 séries)

3 exercices pour le bas du corps, 4 séries par exercice (total 12 séries)

Lundi : Haut

Mardi : Bas

Mercredi : Repos

Jeudi : Haut

Vendredi : Bas

Split routine 5 jours

4 exercices par muscle par séance, 4 séries par exercice (total 16 séries)

Lundi : Pectoraux

Mardi : Dos:

Mercredi : Jambes

Jeudi : Repos

Vendredi : Epoules

Samedi : Bras

Push pull legs 5-6 jours

4 exercices de 4 séries par séance (total 16 séries)

Lundi : Push

Mardi : Pull

Mercredi : Legs

Jeudi : Repos

Choix des exercices, conseils d'entraînement, progresser rapidement

Avec le chapitre précédent «Créer son programme de musculation» vous avez réparti vos séances sur la semaine. Vous savez très exactement quels muscles vous allez travailler à chaque séance et le nombre de séries et de répétitions que vous allez effectuer. Voici maintenant quelques conseils ciblés pour vous permettre de maximiser la progression et de franchir différents plateaux.

L'intérêt des exercices polyarticulaires

En musculation tous les exercices ne se valent pas et on distingue notamment les exercices composés des exercices d'isolation. Les exercices composés sont polyarticulaires car comme le nom l'indique ceux-ci impliquent plusieurs articulations et donc plusieurs muscles pour leur réalisation. Tractions, rowing, développés, presse à cuisse, etc. En un seul exercice ils permettent donc de stimuler de nombreux muscles, le développé couché par exemple implique les pectoraux, les triceps et l'avant des épaules.

Parmi eux se trouvent par ailleurs les exercices de base, populaires en powerlifting et bodybuilding. Il s'agit du développé couché, du soulevé de terre et du squat, utiles pour développer votre force et votre masse musculaire, indispensables à tout bon programme !

Les exercices composés et donc parmi eux les exercices de bases sont les vrais bâtisseurs de masse, ceux qui permettent de créer les fondations d'un physique athlétique et musclé. Dans le cadre d'un programme en full body ou half body vous utiliserez quasi uniquement des exercices composés, étant donné le grand nombre de muscles à travailler vous n'aurez pas vraiment de temps à consacrer à des mouvements d'isolation. Dans un format en split routine ils représenteront les premiers exercices de chaque séance, c'est-à-dire le moment où vous avez le plus d'énergie et pouvez être performant sur ces exercices créateurs de masse. Vous pourrez en accompagnement inclure des exercices d'isolation.

Un autre facteur qui rend les exercices polyarticulaires particulièrement intéressants est leur faculté à augmenter la sécrétion de deux hormones anabolisantes. Il s'agit de l'hormone de croissance et de la testotérone, qui sont produites naturellement par le corps. Ces deux hormones favorisent le processus de construction musculaire. Une étude a prouvé une élévation de la sécrétion d'hormones liées à ces exercices et en particulier pour les exercices de base.

Les exercices d'isolation

A l'inverse on retrouve donc les exercices d'isolation qui sont monoarticulaires. Ils n'impliquent qu'une seule articulation pour leur exécution et donc un seul muscle. Curl biceps, extensions triceps, écarts poitrine, etc. Ces exercices sont également utiles dans un programme de musculation notamment pour augmenter l'intensité de l'entraînement sur des muscles de façon ciblée. Lors d'un entraînement consacré aux pectoraux, après avoir réalisé 1 ou 2 exercices composés, il est intéressant d'utiliser des exercices d'isolation pour vraiment stimuler les pectoraux de façon individuelle et ainsi vraiment solliciter les fibres musculaires des pectoraux.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des charges lourdes sur ce type d'exercices, il est préférable de rechercher la congestion et la sensation de contraction musculaire avec des fourchettes de répétitions généralement supérieures à 10 (entre 10 et 20 répétitions fonctionnant parfaitement).

Varier les angles de travail



L'harmonie générale du corps est importante et notamment l'équilibre haut du corps/ bas du corps mais cela s'applique également à l'échelle de chaque muscle. En effet ceux-ci disposent souvent de différentes portions à travailler équitablement (portion haute, basse interne, externe etc..) Ainsi il est important de disposer de toute une palette d'exercices pouvant les solliciter sous différents angles et portant l'attention sur les différentes portions des muscles.

Utilisez ainsi différents exercices pour chaque muscle, travaillez-les sous tous les angles possibles et variez de façon fréquente. Cela permet de cibler l'ensemble des fibres musculaires présentes et de développer les muscles dans leur intégralité et donc au maximum de leur potentiel.

Ainsi en conservant l'exemple des pectoraux, ne restez pas focalisés sur le développé couché mais utilisez les variantes avec le développé incliné, le développé décliné, alternez également entre barres et haltères, prise serrée puis prise large. Effectuez des écartsés avec haltères puis avec les poulies, etc.

Votre programme doit prendre en compte tous ces paramètres. Plus celui-ci sera complet et étoffé, plus les résultats seront rapidement perceptibles.

Les formats d'entraînement qui fonctionnent

Dans les chapitres précédents nous avons fixé les bases d'un entraînement classique, simple et efficace. Avec l'expérience et surtout en suivant vos sensations et vos résultats vous devrez progresser vers des méthodes plus avancées et plus personnalisées. En effet les séries d'un exercice peuvent suivre différents schémas.

Il n'en existe pas un qui soit meilleur que les autres, tous ont pu prouver leur efficacité par le passé et vous observerez des résultats plus ou moins importants en les suivant. Essayez-les et suivez vos sensations afin de déterminer ce qui vous convient le mieux.

Format pyramidal

Il s'agit d'accroître progressivement la charge que vous utilisez d'une série à une autre en diminuant le nombre de répétitions effectuées. Exemple :

- 1 série de 12 reps à 60% de votre max
- 1 série de 10 reps à 70% de votre max
- 1 série de 8 reps à 80% de votre max

Et ainsi de suite selon votre objectif. Ce format est intéressant car il suit à l'intérieur même d'un exercice le principe de surcharge progressive, à savoir l'ajout constant de poids pour «surcharger» le muscle et augmenter l'intensité portée.

Pyramide inversée

C'est simplement le principe inverse de la pyramide proposée plus haut. Cette fois-ci après s'être échauffé avec un poids modéré on charge fortement la barre puis on baisse la charge utilisée pour les répétitions suivantes et on augmente le nombre de répétitions. Exemple :

- 2 séries d'échauffement
- 1 série de 6 à 90% de votre max
- 1 série de 8 à 80% de votre max

Et ainsi de suite, un format qui est également intéressant car vous êtes plus frais sur la première série effective qui est la plus lourde, vous pouvez donc potentiellement soulever un poids plus lourd sur cette série.

On en arrive aux grands classiques :

5x5

5 séries de 5 répétitions. Un travail assez lourd qui cible plutôt le développement de la force, à réserver pour des exercices composés et en particulier les exercices de base. Augmentez le temps de repos afin de vous assurer une bonne récupération entre les séries.

10x10

10 séries de 10 répétitions. Un format répandu pour le volume, les séries de 10 répétitions ont un effet positif sur l'hypertrophie musculaire et donc votre capacité à faire grossir vos muscles. Il est généralement recommandé de diviser les 10 séries sur deux à 3 exercices différents plutôt que de les réaliser sur un même exercice. Effectuer ce type de format sur une séance de pectoraux en volume par exemple peut être efficace.

High volume

Volume d'entraînement élevé, le volume d'entraînement c'est la charge de travail totale d'une séance, à savoir nombre de séries x nombre de répétitions. Certains pratiquants de musculation observent de très bons résultats avec un volume d'entraînement élevé c'est-à-dire beaucoup de séries et beaucoup d'exercices. Attention un plus gros volume d'entraînement ne veut pas dire que vous aurez des résultats plus rapides mais si vous vous sentez mieux avec de plus gros entraînements, vous pouvez faire ce choix. Rappelez-vous cependant qu'on veut éviter des séances trop longues, si vous ajoutez des exercices, pensez à contrebalancer en réduisant par exemple les temps de repos entre les séries.

Essayez par vous-même !

Essayez ces différents formats sur un ou plusieurs groupes musculaires pendant un certain laps de temps et mesurez leur efficacité sur vous! Mais n'oubliez pas, quel que soit le format choisi c'est bien sûr la progression qui est la plus importante et donc le principe de surcharge progressive. Il faut être capable de soulever plus lourd ou plus de fois un même poids semaine après semaine afin de permettre le développement musculaire.

Techniques d'intensification

Voici enfin quelques techniques à appliquer par période afin de rendre encore plus intense chacune de vos séries. Les appliquer ne vous fera pas forcément vous muscler plus vite, ce n'est pas forcément plus efficace qu'un entraînement traditionnel mais c'est un bon moyen de casser la routine, surprendre le corps avec un ajout d'intensité et l'inciter à progresser toujours plus.

Rest pause

Lorsque vous souhaitez accomplir un certain nombre de répétitions dans une série mais que vous sentez que ne pourrez les atteindre d'une traite. Vous pouvez effectuer une pause de quelques secondes en fin de mouvement entre deux répétitions afin de reprendre votre souffle, un peu d'énergie et de pouvoir terminer votre série.

Exemple : Je vise une série de 10 au développé couché, je suis proche de l'échec à la 8e répétition, je maintiens la barre bras tendus 5 à 10 secondes puis termine ma série.

Série forcée

Les séries forcées correspondent à ajouter des répétitions que vous n'auriez pas pu réaliser seul en fin de mouvement. C'est-à-dire que votre partenaire d'entraînement vous aide à lever votre barre sur 1, 2, 3 reps à la fin de votre série. Cela permet d'ajouter des répétitions supplémentaires à vos séries et donc d'augmenter l'intensité et le volume d'entraînement. Plutôt que de faire 10 reps et de poser la barre en étant proche de l'échec on effectue 2 à 3 reps supplémentaire avec l'aide d'un partenaire.

Série dégressive

Une série dégressive correspond au fait de compléter une série, d'alléger la charge puis d'enchaîner avec une seconde série et ainsi de suite. Lorsque vous atteignez l'échec ou presque sur votre première série enlevez environ une partie de la charge (exemple : -30%) et réalisez une nouvelle série. C'est une technique d'entraînement très répandue et très efficace, notamment utilisée au développé couché ou sur des exercices où la charge peut être facilement modifiée.

Travail en concentrique

Le travail en concentrique est l'action de relâchement musculaire, à l'inverse de la phase excentrique où l'on contracte les muscles. Pour vous donner un exemple, la phase concentrique au développé couché correspond à la phase où la barre descend, la phase excentrique est le moment où l'on pousse la barre vers le haut avec une contraction musculaire. Travailler en concentrique signifie donc d'effectuer une série qui vise la phase concentrique avec un poids légèrement supérieur à celui que vous pourriez normalement utiliser pour effectuer le mouvement complet.

Exemple : Mon maxi est de 80 kg au développé couché, j'utilise une barre de 90 kg pour effectuer le mouvement concentrique et un partenaire d'entraînement m'aide à relever la barre. En contrôlant la descente et le mouvement, vous vous familiarisez ainsi avec des charges plus importantes, ce qui pourra vous permettre de progresser par la suite.

Superset

Le superset est l'une des techniques d'intensifications les plus utilisées, il s'agit d'enchaîner deux séries de deux exercices différents à la suite. Cela peut être deux exercices d'un même muscle, ou bien sollicitant deux muscles différents. Le superset le plus fréquent est biceps-triceps, à savoir des muscles antagonistes. Cette technique permet d'intensifier l'entraînement en enchaînant deux séries sans temps de repos et permet également de gagner du temps lorsque vous avez peu de temps devant vous pour vous entraîner.

Mesurez les résultats, changez de programme si besoin

Vous avez constitué votre programme d'entraînement complet, séances, exercices, répétitions et même l'évolution de vos séries d'entraînement. Il est important pour vous à présent de mesurer votre évolution afin de connaître l'efficacité de votre programme et de vos méthodes d'entraînement. Lorsque vous observez de bons résultats et que la progression est au rendez-vous il n'est pas nécessaire d'en changer tous les mois, c'est le signe que vous êtes sur la bonne voie et qu'il faut persévérer ! Si les résultats ne sont pas ou plus ceux espérés il est peut-être temps d'apporter des modifications.

Voici une liste de repères qui peuvent vous permettre d'analyser si votre programme est efficace, vous convient et vous permet de progresser rapidement vers l'atteinte de votre objectif de gain de muscle.

Évolution de votre poids

Pesez-vous fréquemment afin de voir si votre poids suit votre objectif de prise de masse. Une prise de muscles devrait s'accompagner de gain de poids progressif. Plus la prise de poids est lente et contrôlée plus il y a de chances que vous ajoutiez de solides kilos de muscles à votre physique, si votre prise de poids est très rapide vous gagnez certainement de la graisse au passage. C'est votre rôle de mesurer vos besoins nutritionnels en fonction de votre évolution et de la vitesse à laquelle vous prenez du poids.

Évolution de votre pourcentage de masse grasse

Mesurez vos niveaux de masse grasse afin de vous assurer que votre prise de masse est majoritairement une prise de muscle et que vous n'accumulez pas trop de graisse. Évitez les prises de masse extrêmes où vous grossissez rapidement, en effet la couche adipeuse que vous accumulez sera difficile à éliminer, il est donc préférable de prendre de la masse doucement et de limiter la prise de gras.

Évolution de vos mensurations

Prenez les mensurations de vos différents muscles et des différentes zones de votre corps afin de mesurer votre évolution.

Évolution de votre force

L'évolution de votre force à la salle est un élément fondamental. Si semaine après semaine vous ne progressez pas sur les poids et charges utilisées c'est que quelque chose ne va pas. Rappelez-vous que vos gains de muscle sont liés à vos gains de force. Il ne s'agit pas forcément d'exploser sur vos records personnels mais d'être capable par exemple de faire plus de répétitions avec un même poids. Par exemple faire 10 répétitions à 80 kg puis 12 répétitions au bout de 8 semaines d'entraînement est synonyme de gain de force.

Votre récupération

Évaluez si l'intensité, le volume de travail, le nombre d'entraînements vous conviennent et vous permettent de récupérer suffisamment pour être performant à chaque séance. Si vous ressentez que certains muscles n'ont pas le temps de récupérer ou à l'inverse sont sous-entraînés vous devez apporter quelques changements à votre programme. En musculation ce n'est pas celui qui en fait le plus qui a les meilleurs résultats, il s'agit de trouver le meilleur équilibre entre stimulation et repos.



Vos sensations / douleurs

Si certains exercices ne vous conviennent pas ou sont la source de douleurs, voyez si votre exécution du mouvement est bonne et si besoin échangez ces exercices par d'autres qui vous conviendront mieux. Le développé couché avec barre pose par exemple souvent problème aux pratiquants de musculation, le remplacer par du développé avec haltères est parfaitement efficace.



Les progrès réalisés doivent être au centre de votre attention et détermineront si vous êtes sur la bonne voie ou non. Les premières années de musculation si vous êtes sérieux avec vos entraînements et votre alimentation vous observerez obligatoirement des résultats, en suivant une routine simple. Par la suite vous ferez certainement face à des plateaux qu'il faudra franchir où la progression est plus lente et les gains seront plus difficiles à obtenir. Les programmes d'entraînement devront alors être de plus en plus personnalisés et votre expérience vous permettra de l'optimiser.

L'entraînement est un élément majeur pour un homme souhaitant bâtir son physique et tendre vers ce qui lui plaît. Mais rappelez-vous, on s'entraîne 1H chaque jour et c'est durant les 23H qui suivent que l'on construit du muscle. Le facteur majeur qui permettra cette construction musculaire est votre alimentation. C'est ainsi que le prochain e-book vous donnera toutes les informations nécessaires concernant la nutrition du pratiquant de musculation.

Programme de musculation

Je vous propose ici trois programmes de musculation très simples à appliquer qui vous permettront de progresser depuis vos débuts en musculation, jusqu'à devenir un athlète sérieux, fort et athlétique.

Le premier s'adresse aux débutants qui souhaitent démarrer en salle de sport avec un programme simple et efficace en full body.

Le deuxième s'adresse à un profil un petit peu plus expérimenté avec un split en 5 jours pour optimiser l'entraînement. La répartition en split permet un travail plus intense des muscles.

Enfin le troisième programme proposé est celui en push pull legs que j'utilise actuellement et qui fonctionne vraiment très bien, le principe est de séparer les séances entre mouvements de poussée, mouvements de tirage et jambes. Cela permet une grosse fréquence d'entraînement en entraînant chaque muscle presque deux fois par semaine.

Rappelez-vous que ces programmes sont donnés à titre indicatif et pourraient ne pas vous convenir sous certains aspects. Ces programmes sont efficaces mais vous pouvez modifier le choix des exercices, la répartition des jours, le nombre de séries sur certains exercices, etc. C'est vous et votre corps, vos sensations et vos futurs résultats.



Programme Full Body de 3 jours

3 jours d'entraînement par semaine

Semaines 1, 3 et 5

Jour 1

- Développé couché 4 séries de 10-10-8-6
- Squat 4 séries de 10-10-8-6
- Rowing 4 séries de 10-10-8-6
- Développé épaules 2 séries de 12
- Curl barre 2 séries de 12

Jour 2

- Développé incliné 4 séries de 10-10-8-6
- Tractions 4 séries de 10-10-8-6
- Presse à cuisse 4 séries de 10-10-8-6
- Elévations latérales 2 séries de 12
- Barre au front 2 séries de 12

Jour 3

- Dips 4 séries de 10-10-8-6
- Tirage poulie basse 4 séries de 10-10-8-6
- Fentes avant 4 séries de 10-10-8-6
- Curl prise marteau 2 séries de 12
- Extension poulies haute 2 séries de 12

Jour 1

- Développé couché haltère 4 séries de 10-10-8-6
- Rowing machine 4 séries de 10-10-8-6
- Squat 4 séries de 10-10-8-6
- Développé militaire 2 séries de 12
- Extension nuque triceps 2 séries de 12

Jour 2

- Développé incliné haltères 4 séries de 10-10-8-6
 - Tirage haltère alterné 4 séries de 10-10-8-6
 - Presse à cuisse 4 séries de 10-10-8-6
 - Elévations frontales 2 séries de 12
- Curl barre EZ 2 séries de 12

Jour 3

- Développé décliné 4 séries de 10-10-8-6
- Tirage poitrine 4 séries de 10-10-8-6
- Fentes avant 4 séries de 10-10-8-6
- Tirage menton 2 séries de 12
- Haltères au front 2 séries de 12

Programme de split de 5 jours

5 jours d'entraînement par semaine
Chaque séance se concentre sur un muscle différent

Lundi : Jambes

- Squat 4 séries de 10 reps
- Presse 4 séries de 10 reps
- Leg extension 3 séries de 12-15 reps
- Leg curl 3 séries de 12-15 reps

Mardi : Pectoraux

- Développé couché haltères 4 séries de 6-8 reps
- Développé incliné 4 séries de 6-8 reps
- Dips 3 séries de 10-12 reps
- Poulies vis à vis 3 séries de 10-12 reps

Mercredi : Repos

Jeudi : Dos

- Rowing barre 4 séries de 6-8 reps
- Tirage poitrine 4 séries de 6-8 reps
- Tirage poulie basse 3 séries de 10-12 reps
- Pull over 3 séries de 12-15 reps

Vendredi : Épaules

- Développé épaules haltères assis 4 séries de 6-8 reps
- Élévations latérales 3 séries de 10-12 reps
- Tirage menton 3 séries de 10-12 reps
- Shrugs 3 séries de 12-15 reps

Samedi : Bras

- Curl barre droite 3 séries de 10-12 reps
- Barre au front 3 séries de 10-12 reps
- Curl prise marteau 3 séries de 10-12 reps
- Extension haltère derrière la nuque 3 séries de 10-12 reps

Dimanche : Repos

Programme push pull legs

Cycles 1, 3 et 5

Jour 1 : Push

- Développé couché: 4 séries de 6-8 reps
- Développé incliné haltères: 4 séries de 6-8 reps
- Développé épaules haltères: 3 séries de 10-12 reps
- Élévations latérale: 3 séries de 10-12 reps
- Extension triceps poulie haute: 3 séries de 10-12 reps

Jour 2 : Pull

- Soulevé de terre: 4 séries de 6-8 reps
- Tirage poulie basse: 4 séries de 6-8 reps
- Curl barre droite: 3 séries de 10-12 reps
- Curl prise marteau: 3 séries de 10-12 reps

Jour 3 : Legs

- Squat: 4 séries de 10 reps
- Leg extension: 3 séries de 10-12 reps
- Leg curl: 3 séries de 10-12 reps
- Extensions mollets: 3 séries de 12-15 reps

Jour 1 : Push

- Développé incliné: 4 séries de 6-8 reps
- Développé décliné: 4 séries de 6-8 reps
- Développé militaire: 3 séries de 10-12 reps
- Elévations arrière: 3 séries de 10-12 reps
- Barre au front: 3 séries de 10-12 reps

Jour 2 : Pull

- Rowing barre: 4 séries de 6-8 reps
- Tractions prise large: 4 séries de 6-8 reps
- Curl barre EZ: 3 séries de 10-12 reps
- Curl alternés assis: 3 séries de 10-12 reps

Jour 3 : Legs

- Presse à cuisse: 4 séries de 10 reps
- Fentes avant: 3 séries de 10-12 reps
- Fessier machine: 3 séries de 12-15 reps
- Extensions mollets: 3 séries de 12-15 reps

Quelques mots de motivation

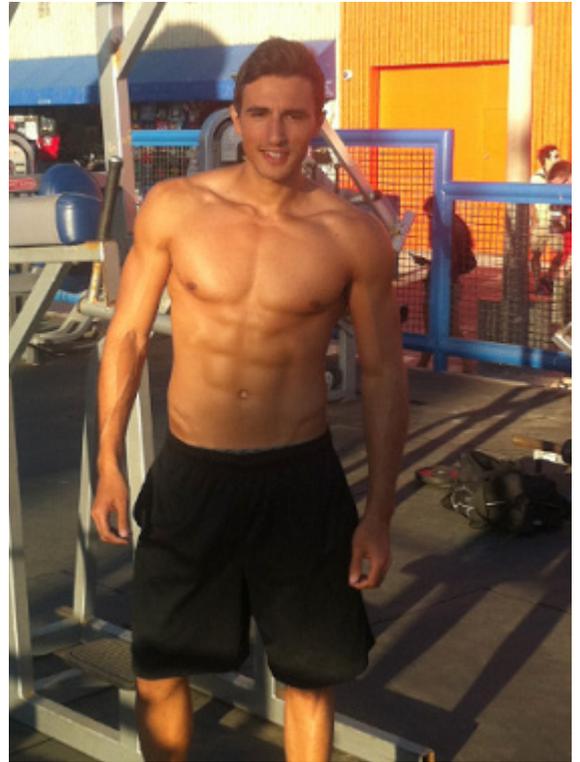
J'espère que le contenu de cet e-book a pu augmenter vos connaissances en terme de musculation, de prise de masse et de fonctionnement du corps quant à la construction musculaire.

J'espère avoir répondu aux nombreuses questions que vous pouviez vous poser sur l'impact de la musculation sur votre corps et comment tout cela fonctionne réellement. Utilisez toutes ces informations afin de vous créer un programme de musculation simple et efficace au début, puis de plus en plus personnalisé par la suite.

Avec des efforts et de la détermination vous pouvez atteindre le physique que vous désirez et en être fier. J'ai accompagné des centaines de personnes dans leurs quêtes de changement physique et la plupart ne s'attendait pas à pouvoir évoluer si vite naturellement.

Avec la musculation tout est possible, il ne s'agit pas seulement de se muscler pour apprécier un petit peu plus un corps dans lequel on ne se sent pas bien. Il s'agit de construire quelque chose de fantastique dont on est réellement fier et qui devient un réel atout dans la vie de tous les jours. Aussi bien pour le développement de votre propre confiance, que dans la sérénité que vous dégagez et dans vos rapports aux autres.

On ne se muscle pas uniquement pour plaire aux filles, même si les efforts sont généralement récompensés de ce point de vue là également, mais surtout pour se prouver à soi-même que notre détermination peut être sans faille lorsqu'il s'agit de donner le meilleur de soi pour un projet qui nous tient à coeur. Si vous êtes capables d'être régulier et de ne rien lâcher à l'entraînement il en sera de même dans vos études, votre travail et tout projet que vous pouvez entreprendre.



Pour aller plus loin



Le prochain guide abordera la nutrition. L'entraînement est un élément important mais nous savons tous que sans une alimentation adaptée, on ne peut pas obtenir les résultats que l'on souhaite peu importe la quantité de travail et l'intensité de l'entraînement. L'alimentation doit aller dans le même sens que votre objectif sportif, en particulier lorsqu'il s'agit de créer de la masse musculaire. Nous verrons donc tous les aspects importants de l'alimentation pour la musculation, ainsi que la supplémentation.

Plus de conseils

A la lecture de cet e-book vous aurez certainement de très nombreuses questions, des points que vous ne comprenez pas, avec lesquels vous pourriez ne pas être d'accord ou simplement le souhait d'apporter votre propre point de vue et votre expérience. C'est avec grand plaisir que je pourrai échanger avec vous sur ce sujet que ce soit sur le [facebook de MaxiTraining](#), de BSA shop ou en commentaires sur ce site.

N'hésitez pas non plus à me contacter par mail pour me poser vos questions : contact@maxitraining.fr



Coaching personnalisé

Comme vous le savez j'ai fondé le site Maxitraining.fr, un site de coaching en ligne regroupant l'entraînement et la nutrition. Ce site est le fruit de plusieurs années de travail avec amélioration constante des services apportés, aussi bien sur le contenu (vidéos, conseils, programmes, etc...) que sur la technique (site web optimisé, espace membre, nombreux outils, etc...).

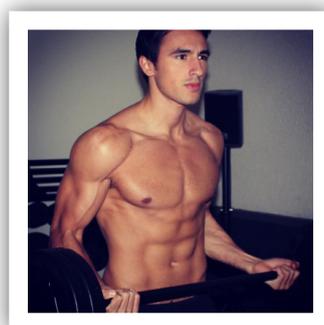
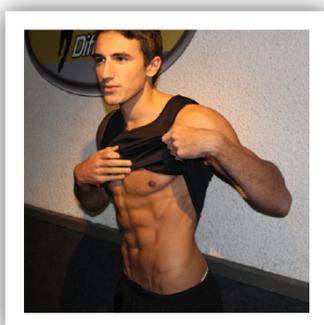
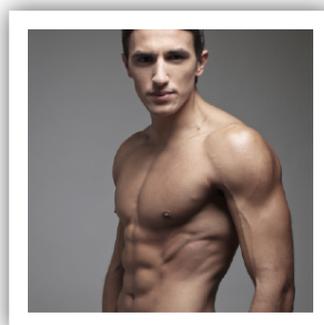
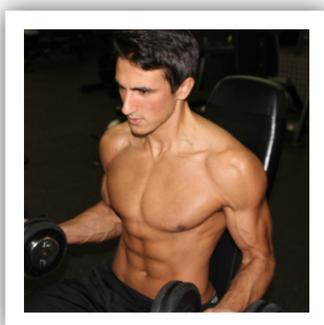
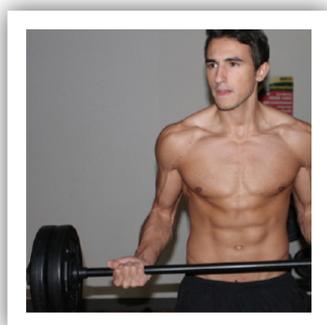
Ainsi je ne peux que vous inciter à découvrir ce site et les services proposés :

- Programmes d'entraînement en musculation
 - Plans de nutrition personnalisés
 - Espace membres et outils
 - Suivi direct avec le coach

Objectifs :

- Prise de muscle
- Sèche musculaire

Quelques photos de mon évolution



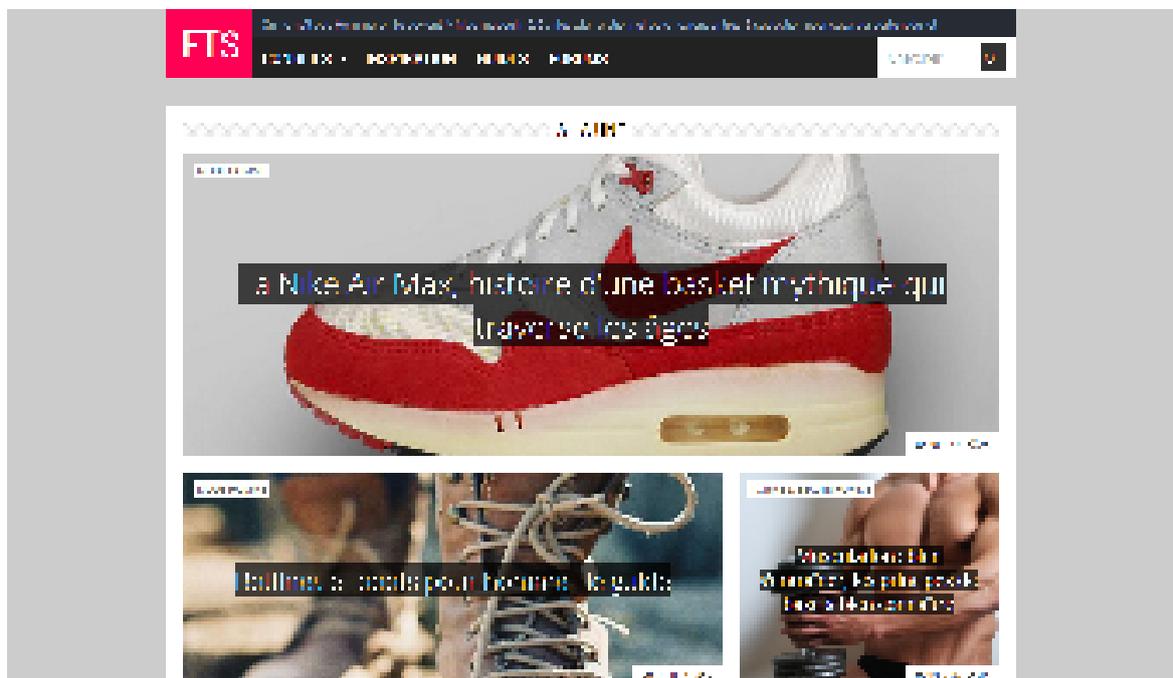
BSA Shop : site de nutrition sportive

Les meilleures marques de compléments alimentaires disponibles au meilleur prix



FTS : FrenchTouchSeduction.com

Magazine masculin en ligne : conseils lifestyle, sport, mode, séduction



MAXITRAINING

Pour des résultats durables et personnalisés