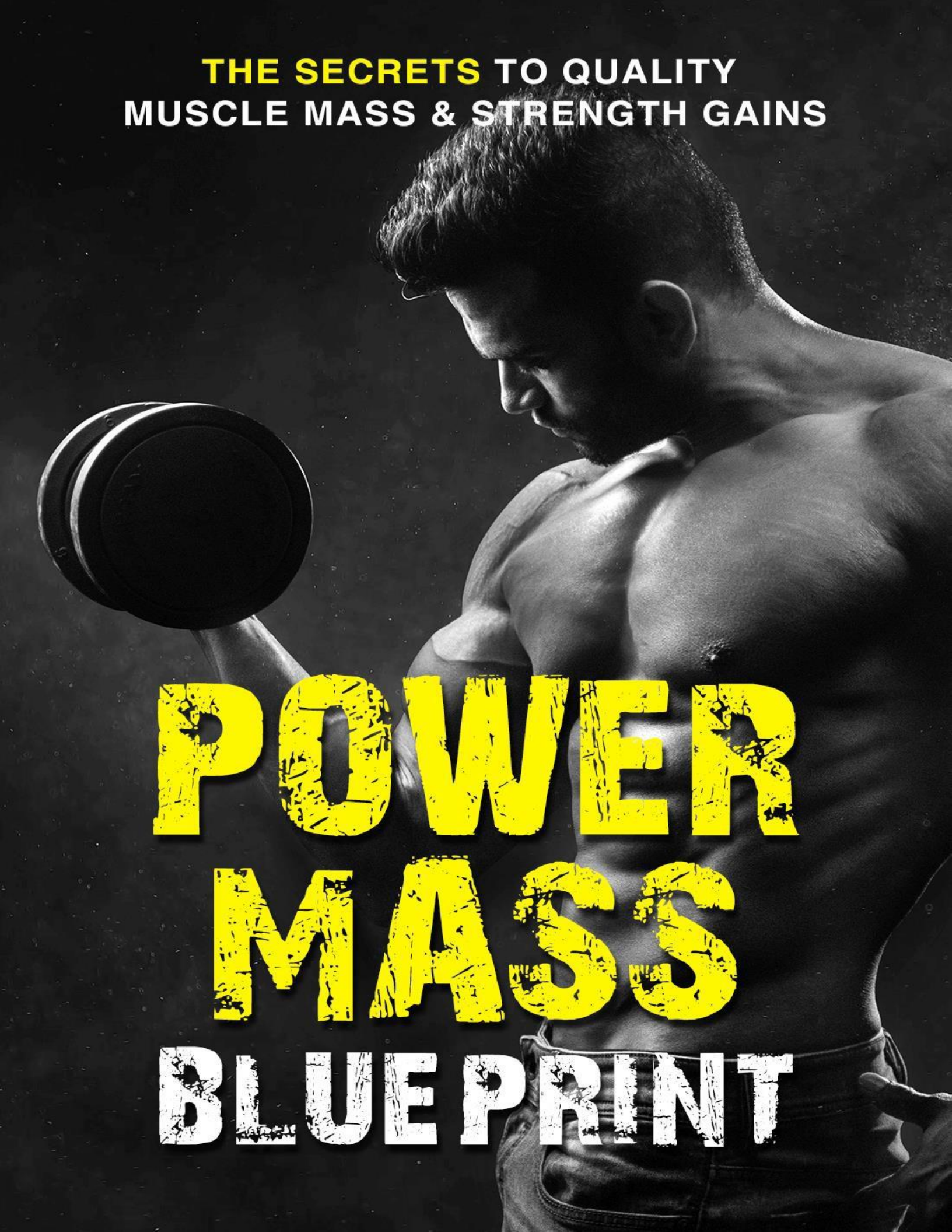


**THE SECRETS TO QUALITY  
MUSCLE MASS & STRENGTH GAINS**



**POWER  
MASS  
BLUEPRINT**

## **Copyright - Tous droits réservés.**

Il n'est en aucun cas légal de reproduire, dupliquer ou transmettre une partie de ce document, que ce soit par voie électronique ou sous forme imprimée. L'enregistrement de cette publication est strictement interdit et tout stockage de ce document n'est pas autorisé, sauf avec la permission écrite de l'éditeur. Tous droits réservés.

Les informations fournies dans le présent document sont déclarées véridiques et cohérentes, en ce sens que toute responsabilité, en termes d'inattention ou autre, par tout usage ou abus des politiques, processus ou instructions contenus dans le présent document, relève de la seule et entière responsabilité du lecteur destinataire. En aucun cas, l'éditeur ne pourra être tenu pour responsable d'une quelconque réparation, d'un quelconque dommage ou d'une quelconque perte financière dus aux informations contenues dans ce document, que ce soit directement ou indirectement.

Les auteurs respectifs détiennent tous les droits d'auteur qui ne sont pas détenus par l'éditeur.

## **Avis juridique :**

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est uniquement destiné à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou la totalité de ce livre.

le contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur ou du détenteur du droit d'auteur. Des poursuites judiciaires seront engagées en cas de violation de cette disposition.

### **Avis de non-responsabilité :**

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Tout a été mis en œuvre pour fournir des informations complètes, exactes, à jour et fiables. Aucune garantie d'aucune sorte n'est exprimée ou implicite. Le lecteur reconnaît que l'auteur ne s'engage pas à donner des conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas nous ne sommes responsables des pertes, directes ou indirectes, qui sont encourues suite à l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, omissions ou inexactitudes.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Chapitre 1</b> .....	7
<b>L'état d'esprit d'un champion</b> .....	7
Un dévouement sans faille.....	9
Combattre la distraction .....	10
Terminez ce que vous avez commencé.....	11
Développer des habitudes mentales positives.....	12
Dépassez vos limites normales .....	14
<b>Chapitre 2</b> .....	16
<b>Programmes d'entraînement pour augmenter la masse musculaire</b>	16
Choix des exercices .....	17
Nombre de jeux.....	18
Résistance .....	20
Repos entre les séries.....	22
<b>Chapitre 3</b> .....	26
<b>Mode de vie Power Building</b> .....	26
Mélangez vos séances d'entraînement.....	26
Un sommeil adéquat .....	28
Planifier un temps de récupération régulier .....	30
Hydratation.....	31
<b>Chapitre 4</b> .....	35
<b>Régime alimentaire pour augmenter la masse musculaire</b> .....	35
Manger à la maison.....	35
Beaucoup de protéines.....	36

Grignoter souvent .....	37
Les meilleurs aliments pour grossir .....	39
<b>Chapitre 5 .....</b>	<b>46</b>
<b>Supplémentation pour la masse musculaire .....</b>	<b>46</b>
Importance des suppléments pour la musculation.....	46
Créatine.....	48
Bêta Alanine.....	50
BCCAs .....	52
HMB.....	53
<b>Chapitre 6 .....</b>	<b>56</b>
<b>Le cardio pour la musculation.....</b>	<b>56</b>
L'importance du cardio dans la construction musculaire.....	57
Dos de Cardio.....	58
Les choses à ne pas faire en matière de cardio .....	61
<b>Chapitre 7.....</b>	<b>65</b>
<b>Suivi des progrès.....</b>	<b>65</b>
Tenir un journal.....	66
Balance de pesage .....	68
Composition de la graisse corporelle.....	69
Mesures.....	70
Prenez des photos .....	71
<b>Chapitre 8 .....</b>	<b>74</b>
<b>Les meilleures applications de fitness pour mesurer ses progrès</b>	<b>74</b>
Club d'entraînement Nike.....	74
Garmin Fit.....	76
JEFIT Workout Tracker .....	77
Fitness Pal.....	78
IMuscle.....	79
Entraîneur d'entraînement .....	80
<b>Conclusion .....</b>	<b>82</b>

# Introduction

La musculation, comme le culturisme, est souvent considérée comme synonyme de lever des poids. Et pour la plupart des gens, c'est là que s'arrête l'équation. Tant qu'ils soulèveront des poids, ils croiront qu'ils seront musclés.

Cependant, il y a bien plus que l'haltérophilie lorsqu'il s'agit des éléments essentiels de la musculation. En fait, il s'agit de toute une série de composantes comprenant la nutrition, la supplémentation et l'entraînement. Viennent ensuite le repos et la récupération, ainsi que les changements de mode de vie qui vous aideront à gagner du muscle et à le conserver.

Vous devrez intégrer ces éléments et d'autres essentiels pour obtenir des résultats. Et si les poids et haltères font partie intégrante de la musculation, ils ne suffiront pas à vous faire progresser.

Nous allons donc voir ici ce que vous devez faire et quelles sont les routines à suivre pour atteindre vos objectifs.

a  
III  
t  
e  
..  
u



# L'ÉTAT D'ESPRIT DE UN





# Chapitre 1

## L'état d'esprit d'un champion

La ténacité mentale est un trait de caractère nécessaire pour réussir dans tous les domaines. C'est ce qui donne de la résilience à vos objectifs, vous aide à surmonter l'adversité et vous permet d'aller jusqu'au bout de ce que vous avez décidé de faire.

Lorsqu'il s'agit de musculation, vous n'avez pas seulement besoin de votre corps mais aussi de votre esprit pour collaborer ensemble.

Il faut mettre son esprit dans le jeu pour le gagner. Pour beaucoup de gens, le culturisme ne fonctionne pas parce qu'ils n'ont pas l'esprit au jeu.



Ce qui sépare les personnes qui réussissent des autres n'est pas seulement leur dévouement ou leur motivation, mais aussi leur état d'esprit. Ce n'est donc pas seulement votre compétence physique qui vous distinguera, mais aussi votre attitude mentale pour atteindre vos objectifs.

Voici ce que vous devez rechercher dans l'état d'esprit d'un champion :

## Un dévouement sans faille

Si vous souhaitez développer une masse musculaire de qualité, vous devrez vous consacrer pleinement à vos objectifs. C'est un ensemble de convictions fortes que vous devrez suivre, où vos objectifs sont clairement définis.

Votre dévouement peut, parfois, être dicté par votre force physique, votre résistance et votre endurance. En d'autres occasions, vous pouvez être poussé par votre soif d'apprendre. Mais quoi qu'il en soit, vous devez croire de tout cœur que vous êtes fait pour atteindre vos objectifs.

Il y aura des moments où votre dévouement et votre détermination faibliront, mais vous devez garder le cap. Vous aurez besoin de vous rappeler constamment pourquoi vous avez commencé ce voyage en premier lieu et cette pensée devrait vous garder sur la bonne voie.

Le dévouement peut également être renforcé si vous êtes toujours prêt à apprendre. Cette volonté devient la force motrice pour continuer et améliorer votre métier par une pratique constante. De cette façon, vous pouvez développer votre détermination et atteindre l'état d'esprit d'un fonceur.

Pour plus de motivation, vous pouvez avoir des posters de professionnels sur vos murs ou dans votre téléphone. C'est une autre façon de rester concentré.

Lorsque vous regarderez ces photos, vous vous rappellerez pourquoi vous avez commencé à travailler.

## **Combattre les distractions**

Les distractions peuvent vous faire dévier de vos priorités et de vos objectifs. Lorsque vous perdez votre concentration, vous perdez la partie. C'est pourquoi il est absolument impératif d'éloigner les distractions. Même lorsque vous êtes confronté à des distractions, vous devez faire preuve de détermination pour les ignorer complètement.

Par exemple, si vous avez déjà établi un programme d'entraînement à la craie, vous devez vous y tenir quoi qu'il arrive. Les athlètes et les culturistes champions savent qu'ils ont le potentiel pour s'améliorer et ne laissent pas les distractions les gêner. Manquer un jour d'entraînement peut rapidement se transformer en un modèle de paresse, mais les champions ne laissent jamais les choses en arriver là.

Une chose qui fonctionne très bien est de planifier votre journée à l'avance. Lorsque vous avez déjà planifié votre journée, vous êtes

plus susceptible de la suivre. Être spontané, c'est bien, mais ce n'est pas toujours le cas quand on a un programme à suivre.

Cela dit, vous ne pouvez pas vous débarrasser complètement des distractions, car elles font partie intégrante de la productivité. Cependant, vous pouvez entraîner votre esprit à ignorer toute distraction qui se présente à vous. Regardez la situation dans son ensemble et restez-y concentré.

## **Terminez ce que vous avez commencé**

Beaucoup de gens commencent leur programme de musculation avec beaucoup d'excitation et de passion, mais ils ne le terminent pas parce qu'ils sont distraits ou deviennent paresseux en cours de route. Vous devez garder le même niveau de motivation que celui que vous aviez le premier jour de votre entraînement.

Un bon moyen d'y parvenir est de garder trace de vos progrès. Si vous pouvez voir comment vous progressez, vous serez tenté de terminer ce que vous avez commencé.

Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez vous faire une liste de contrôle. Notez les différents exercices que vous devez faire chaque jour de la semaine. Le simple fait de cocher la tâche sur votre liste vous donnera un sentiment de satisfaction. C'est

indispensable si vous voulez atteindre la ligne d'arrivée sans vous fatiguer ni vous déconcentrer.



Continuez à vous dire à quel point vous êtes proche de vos objectifs et ce que vous avez accompli jusqu'à présent. Fixez-vous des objectifs à court et à long terme pour continuer à avancer. Les objectifs à court terme peuvent servir de catalyseurs pour les objectifs à long terme.

## **Développer des habitudes mentales positives**

Il est très important d'acquérir des habitudes mentales positives. Vous seriez surpris de savoir à quel point votre cerveau a une influence sur votre corps.

Pour commencer, arrêtez de vous comparer aux autres. C'est l'une de ces habitudes mentales qui vous laisseront toujours insatisfait et ingrat. Arrêtez de vous comparer aux autres culturistes ou à vos copains de la salle de sport. Vous avez vos propres objectifs et ils ont les leurs.

Une autre habitude mentale qui vous déprime souvent est de penser que vous êtes un raté. Ainsi, vous n'avez pas pu terminer vos répétitions parce que vous avez eu une longue journée de travail. Cela ne fait pas de vous un raté. Ce n'est qu'un jour.

Reprenez-vous et travaillez plus dur le jour suivant.

Si vous avez un état d'esprit de champion, vous ne laisserez pas de croyances limitatives ou de discours auto-destructeur vous empêcher d'avancer. Au lieu de cela, vous aurez maîtrisé

vosre esprit de manière à ce que seul le positif fasse impression et que le négatif ne devienne pas un facteur de dissuasion.

En même temps, être perfectionniste est aussi une habitude mentale qui peut vous limiter. Si vous voulez que tout soit parfait, vous finissez par ne même pas respecter vos propres normes. Au lieu de cela, vous vous critiquez toujours. Cette attitude peut facilement vous accabler et ce n'est jamais bon pour rien.

Si vous voulez être bon dans quelque chose, c'est génial. Tu dois toujours te rappeler que tout ne peut pas être parfait et ne le sera jamais. Ne vous faites pas de reproches simplement parce que vous avez mangé un encas malsain en une semaine. Cet en-cas n'affectera peut-être pas vos gains musculaires, mais cette auto-démotivation affectera certainement votre esprit.

Vous devez être votre plus grand influenceur, car personne d'autre ne le fera à votre place.

## **Poussez-vous au-delà des limites normales**

Allez toujours de l'avant. Si vous pensez avoir appris à faire une chose parfaitement, il est temps de passer à un niveau plus difficile. L'astuce consiste à sortir de votre zone de confort et vous serez surpris du potentiel de votre corps.

Mettez ce potentiel à l'épreuve et entraînez votre corps à faire des choses plus difficiles et meilleures.

Il s'agit d'une procédure étape par étape où votre corps apprend d'abord une chose, puis passe à un autre niveau. Ne vous limitez pas aux mêmes exercices que vous faites depuis des mois. Essayez de nouvelles choses et testez votre potentiel.

Pour entretenir votre motivation, puisez votre inspiration auprès des personnes qui vous entourent. Si vous pensez qu'il n'y a personne pour vous inspirer, allez sur Internet et parlez à des culturistes du monde entier. Lisez des articles sur des personnes qui ont commencé avec un corps d'écolier mince et qui sont maintenant musclées.

Vous ressentirez l'envie de vous dépasser une fois que vous aurez réalisé que c'est possible et que d'autres l'ont fait. Si vous

maîtrisez votre esprit, votre corps suivra certainement.

a: f  
II.I  
I

æ  
..c

u



ROUTINES  
D'ENTRAÎNEMENT  
**POUR**  
**AUGMENTER**  
MUSCLES



## Chapitre 2

# Entraînements pour augmenter la masse musculaire

La façon dont vous vous entraînez pour gagner du muscle déterminera, bien sûr, le résultat de vos efforts. C'est pourquoi il est si important de trouver une routine qui s'adapte le mieux à votre corps. Et pour cela, vous devez d'abord prendre en compte certains éléments.

Si l'idée générale est de soulever des poids lourds pour se muscler, vous devez d'abord commencer par renforcer vos muscles. Si vous êtes novice en la matière, vous voudrez peut-être effectuer quelques mouvements de force et d'endurance avant de vous attaquer aux poids.

Par exemple, vous pouvez commencer par des exercices au poids du corps pour renforcer les muscles, puis passer aux poids et haltères. Et bien sûr, au fur et à mesure de vos progrès, vous pouvez ajouter des poids et augmenter le nombre de répétitions. Voici quelques points importants à prendre en compte :

## Choix des exercices

Pour prendre de la masse, l'entraînement à faible volume est fortement recommandé. En gros, cette technique d'entraînement prescrit 1 à 8 séries pour chaque groupe musculaire. Les séances peuvent durer entre 20 et 45 minutes.

Les principes de base de l'entraînement à faible volume stipulent que la routine d'entraînement doit avoir le bon rapport stimulation/restauration. Cela signifie que vous devez soumettre votre corps à un stimulus suffisamment important pour augmenter la masse musculaire sans dépasser la capacité du corps à tolérer le stress.

Donc, en gros, l'équilibre est la clé. Vous pouvez, bien sûr, augmenter l'ampleur de l'entraînement en ajoutant plus de volume, en vous entraînant plus souvent ou en prenant un repos plus court entre les séries. Vous pouvez également soulever des poids plus lourds et vous entraîner plus dur sur chaque série.

Mais comme il s'agit d'une séance à faible volume, vous ne pouvez augmenter le volume que dans une certaine mesure. Vous vous concentrez donc sur la façon dont vous faites les quelques séries que vous faites. Les séries doivent être suffisamment stressantes



pour que vous ne puissiez en faire que quelques-unes à la fois.

Au mieux, vous devriez pouvoir réaliser 3 à 6 séries de travail pour la plupart des groupes musculaires et jusqu'à 8 pour le dos, étant une structure plus complexe.

Les exercices pour les débutants, les intermédiaires et les experts sont différents. Vous pouvez toujours commencer par des exercices plus faciles, puis passer à des exercices plus difficiles.

## Nombre de jeux

- **Entraînement à faible volume**

Une façon de s'engager dans un programme à faible volume est de suivre l'approche 5/3/1.

Avant d'adopter cette approche, sachez que votre maximum à une répétition est la quantité de poids que vous pouvez soulever pour une répétition sans compromettre la forme. Vous devez donc connaître votre poids maximal à une reprise ou 1RM pour les squats, les deadlifts, les bench presses et les military presses.

Une fois que vous avez les chiffres, vous pouvez passer à autre chose. Vous devez vous entraîner 3 à 4 fois par semaine et faire l'une des quatre séances d'entraînement les jours où vous vous entraînez.

1. Squat et travail d'assistance
2. Développé couché et travail d'assistance

3. Soulevé de terre et travail d'assistance
4. Frais généraux et travaux d'assistance

Vous effectuez chaque entraînement une fois par jour avec des jours de repos entre les deux. Suivez ce cycle pendant 4 à 6 semaines, puis recommencez en augmentant votre charge de travail.

Vous en êtes maintenant au stade où vous ne vous contentez pas de choisir un poids plus lourd 5 ou 3 ou 1 fois plus par série. Au lieu de cela, vous utilisez 90 % de votre rep-max.

Ce programme est le mieux adapté à ceux qui sont novices en matière de musculation et qui obtiendront le plus de résultats. Les exercices inclus ici sont des éléments de base de la musculation et commencer léger vous permettra de progresser plus rapidement.

Grâce à ce système, vous pouvez atteindre un objectif réaliste à chacune de vos séances d'entraînement.

- **Entraînement à haut volume**

Pour faire passer votre entraînement au niveau supérieur, vous pouvez vous engager dans un entraînement à haut volume. Cette technique vous permet d'obtenir les pompes les plus efficaces avec des poids plus lourds.

Voici trois façons de le faire :

- Soulever plus de poids pour un même ensemble ou un même schéma de répétition.
- soulever le même poids pour plus de répétitions par série
- Effectuer plus de séries par séance d'entraînement

Lorsque vous augmentez le volume, vous le faites peut-être pour gagner en taille ou en force. En même temps, vous affichez des niveaux de muscles plus élevés avec des niveaux de graisse corporelle plus faibles.

Cette technique réunit une combinaison d'exercices composés et d'exercices d'isolation. Vous pouvez donner la priorité aux exercices composés qui font appel à plusieurs articulations et à une grande partie de la masse musculaire afin d'avoir la capacité physique et mentale de placer davantage de plaques sur la barre.

Lorsque vous combinez des exercices composés et d'isolation, variez vos répétitions pour vous concentrer sur les levées multi-articulaires. Vous pouvez utiliser des gammes de répétitions plus élevées pour les exercices d'isolation.

## **Résistance**

Les exercices de résistance sont extrêmement utiles pour développer la masse musculaire. Il s'agit de mouvements spécifiques dans lesquels vous poussez contre un poids. L'utilisation d'une bande de résistance est un moyen populaire de créer une tension dans votre corps.

l'amplitude du mouvement. Il produit ce que l'on appelle une tension progressive, c'est-à-dire que la tension augmente à la fin de chaque répétition. Il existe quelques exercices de résistance que vous pouvez ajouter à votre programme d'entraînement.

**Flexion des biceps :** Pour cet exercice, gardez vos jambes en position parallèle. Utilisez une bande de résistance pour cet exercice, tenez-vous au centre. Gardez les autres extrémités autour de vos poignets. Vos bras doivent être près de votre corps. Maintenant, vous devez soulever et déplacer la bande de haut en bas lentement. Lorsque le bras s'enroule vers le haut, serrez votre biceps.

Faites 20 à 30 répétitions de cet exercice.

**Torsions obliques :** Pour cet exercice, vous devez également vous tenir debout avec les jambes en position parallèle, mais elles doivent être écartées de plus de la distance des hanches. Gardez vos bras droits au niveau de votre poitrine et tenez la bande de résistance. Tournez d'un côté à l'autre. L'astuce consiste à commencer ce mouvement à partir de la taille, puis à effectuer une torsion. Pendant que vous le faites, serrez votre ventre.

Faites 20 à 30 répétitions de cet exercice.

**Triceps Kickbacks** : Pour cet exercice, vous devez garder la même stature que le biceps curl. Tenez-vous au centre de votre bande de résistance et gardez les autres extrémités autour de vos poignets. Cet exercice est assez similaire à un kick back avec haltères car vous devez serrer vos bras et vos omoplates à l'aide de la bande de résistance. Commencez à serrer à partir du haut. Vous devez faire 20 à 30 répétitions de cet exercice.

Le but de faire autant de répétitions est de fatiguer les muscles. C'est ainsi que fonctionne la résistance. Une fois qu'un certain groupe de muscles est fatigué, vous passez au suivant. Si vous voulez que l'exercice soit le plus efficace possible, vous devez le faire l'un après l'autre.

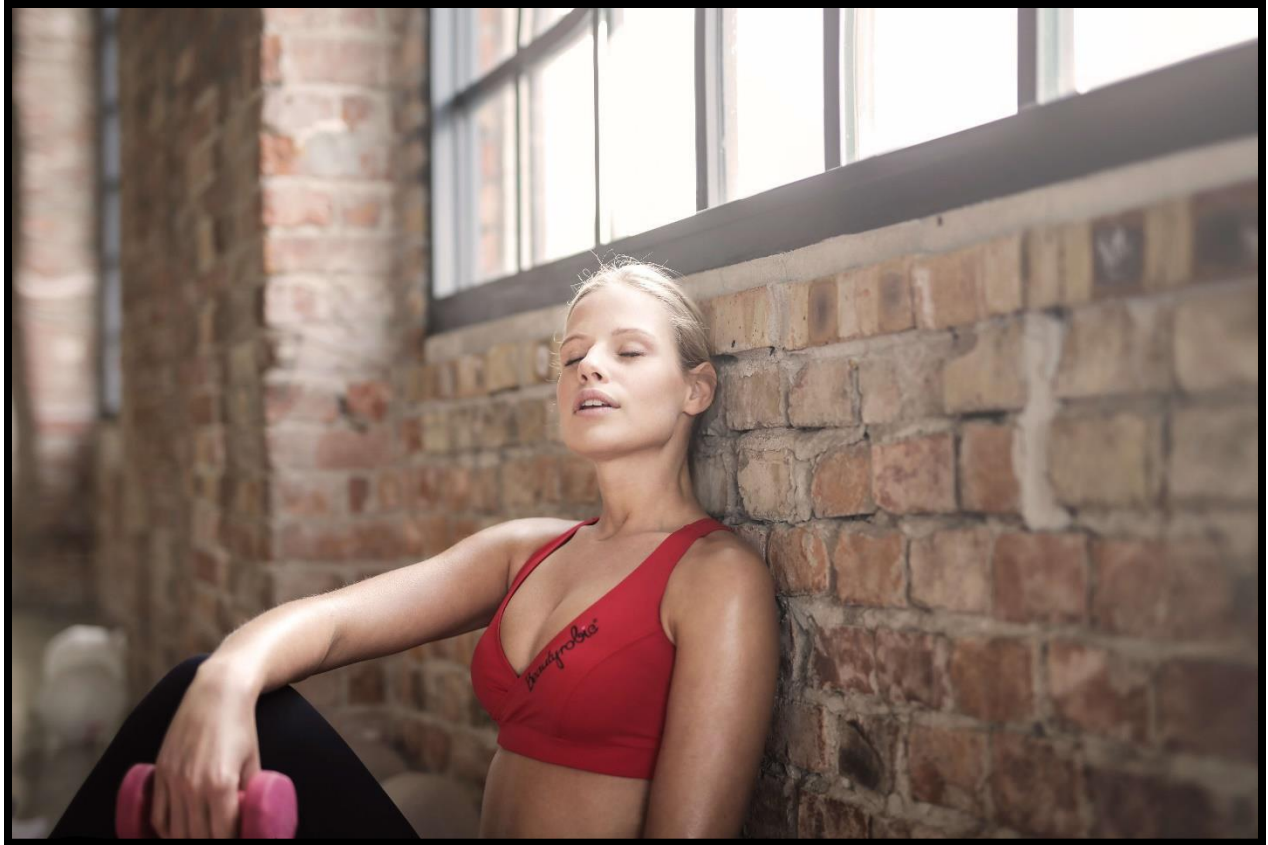
De cette façon, tous les groupes musculaires sont travaillés au maximum de leur potentiel en même temps. Cela permet de renforcer les muscles et d'induire une division dans la musculature.

## **Repos entre les séries**

Lorsque vous faites des séries, vous devez vous reposer un certain temps entre les séries successives. Et si cela est vrai pour la



plupart des types d'entraînement, les choses ont tendance à être un peu différentes lorsque vous essayez de gagner du muscle.



Lorsque vous vous reposez entre les séries lors d'un entraînement, vous pouvez faire des flexions et des poses. Cela permet au sang de circuler dans les muscles et de les garder chauds et gonflés. Non seulement la flexion et la pose vous permettent de mieux contrôler vos muscles, mais elles réduisent également le risque de blessure.

De plus, lorsque vous faites des flexions et des poses, vous améliorez votre capacité à tenir une pose pendant une période prolongée. Cela permet également d'éviter les crampes musculaires.

Vous pouvez également vous étirer entre les séries pour un gain musculaire important. Les étirements augmentent la flexibilité, ce qui peut entraîner une plus grande

le recrutement des muscles. La flexibilité améliore également la forme et vous donne une plus grande amplitude de mouvement. Elle réduit également le risque de blessure, prévient les courbatures et favorise une récupération plus rapide.

III  
I  
A  
:C  
u



# RENFORCEMENT DE LA PUISSANCE LIFESTYLE



1

## Chapitre 3

### Mode de vie Power Building

Le bodybuilding ou la prise de masse musculaire ne signifie pas que vous devez mener une vie de privation. Vous devez garder un équilibre dans votre vie afin de ne pas perdre tous vos efforts de musculation ou de prise de masse musculaire. Si votre mode de vie est en accord avec le régime de musculation que vous suivez, alors vous êtes en or.

Une fois que vous avez atteint vos objectifs de musculation, vous devez également les maintenir ou vous améliorer. Si vous pensiez qu'atteindre les objectifs était difficile, vous seriez surpris de savoir que maintenir vos gains est encore plus difficile. Vous devez modifier votre mode de vie en fonction de votre routine de musculation afin de créer un équilibre et de conserver vos gains.

#### Mélangez vos séances d'entraînement

Un bon style de vie pour la construction musculaire nécessite des changements opportuns dans les entraînements. Vous devez

ajouter de la variété à vos plans d'entraînement afin que vos exercices

ne finissent pas par être inefficaces. Par exemple, si vous avez fait 5 séries d'un exercice particulier chaque jour pendant les trois derniers mois, il y aura un moment où votre corps atteindra un plateau.

À ce stade, vous devez augmenter les niveaux de résistance de votre corps et l'exposer à des défis plus nouveaux et plus difficiles.

Il y a une différence entre votre niveau d'endurance au premier mois et au sixième mois. Donc, à mesure que votre niveau d'endurance change, vos séances d'entraînement doivent également changer. Après tout, la variété est le sel de la vie. Effectuer la même routine peut provoquer des blessures dues à la surutilisation des mêmes articulations. Essayez toujours d'aborder votre entraînement sous différents angles afin de développer un physique complet. Heureusement, il existe une infinité d'exercices pour vous aider à aborder différents angles.

Vous arrive-t-il de vous lasser de certaines choses simplement parce que vous les faites trop souvent ? Eh bien, il en va de même pour les entraînements. Si vous faites le même exercice tous les jours, vous vous lasserez sûrement et vous abandonnerez. Mélangez vos séances d'entraînement et apportez un peu de changement dans votre routine afin que vous puissiez vous sentir



enthousiaste à l'idée d'essayer de nouveaux exercices.

## Un sommeil adéquat

Dormir 8 à 10 heures par jour est très important pour votre routine de construction musculaire. Pendant le sommeil, votre corps décompose les protéines qu'il contient pour produire des acides aminés qu'il utilise ensuite comme source d'énergie.

Mais lorsque vous mangez avant d'aller vous coucher, ce processus est inversé. Votre corps commence à fabriquer des protéines en utilisant les aliments que vous avez mangés. Certains experts encouragent également le sommeil nocturne, qui consiste à se réveiller au milieu de la nuit pour manger.

De plus, pendant le sommeil, la croissance a lieu. En tant que personne cherchant à gagner une masse musculaire de qualité, ceci est très important pour vous. Chez les hommes, plus de 50 % de l'hormone de croissance humaine est sécrétée lorsque le corps est dans un cycle de sommeil. Cela signifie que si vous ne dormez pas suffisamment, les niveaux de cette hormone diminuent considérablement. En conséquence, votre gain musculaire en pâtit également et vous ne voulez pas que tous vos efforts en salle de sport soient réduits à néant, n'est-ce pas ?

Lorsque vous dormez, votre corps répare les cellules musculaires

endommagées et reconstitue les cellules immunitaires. C'est également important pour les culturistes, car le corps humain a besoin d'un temps de récupération important s'il veut être performant en salle de sport tous les jours.



Dormir permet également de recharger votre cerveau car les niveaux d'adénosine sont réduits pendant le sommeil. Cela vous permet de rester alerte pendant vos séances d'entraînement. Sans un sommeil approprié, vous n'aurez pas la motivation qui accompagne la vigilance.

Si vous avez du mal à dormir, réduisez votre consommation d'alcool et de caféine. Ne prenez pas non plus de somnifères, car ils ne sont efficaces qu'au début et provoquent ensuite des troubles du sommeil. Entraînez votre corps à dormir à une certaine heure chaque nuit et il finira par s'adapter à cette routine.

## Prévoyez des périodes de récupération régulières

La récupération est très importante. Certaines personnes négligent complètement ce facteur essentiel et s'entraînent sans aucune planification. Vous devez laisser à votre corps le temps de se réparer, sinon des problèmes peuvent survenir.

- Vous n'aurez pas la même force pour vous entraîner tous les jours si vous ne laissez pas à votre corps le temps de se reposer.
- Votre endurance diminuera également si vous entraînez les mêmes muscles sans leur donner de répit.
- Si vous faites trop d'exercice, votre corps peut se blesser et vous pouvez être confronté à des entorses ou à des déchirures musculaires.

Si vous ne laissez pas à vos muscles le temps de se reconstruire, vous finirez probablement par vous faire plus de mal que de bien. Votre corps ne commencera à se réparer que lorsqu'il sera suffisamment reposé. Il est donc essentiel de planifier votre entraînement en conséquence.

Idéalement, vous devez faire une pause de 2 à 3 jours avant de réentraîner les mêmes muscles. Par exemple, si vous effectuez un jour un entraînement intense des avant-bras, vous devez attendre

48 à 72 heures avant de les entraîner à nouveau.

Les études réalisées sur ce sujet le prouvent. L'une de ces études a consisté à travailler avec trois groupes différents. Tous les groupes ont effectué le même volume d'entraînement, mais le schéma était différent.

Les bodybuilders d'un groupe ont effectué le volume d'entraînement assigné en un jour, les autres en deux jours, tandis que le troisième groupe a effectué le même volume d'entraînement en trois jours avec des pauses. On a constaté que le groupe qui s'entraînait trois jours par semaine avec des pauses avait plus de gains, même si le volume d'entraînement était le même que celui des deux autres groupes.

## **Hydratation**

L'eau est le nutriment le plus important pour le corps humain, car elle est le moyen de transport et de nombreuses réactions corporelles. Non seulement l'eau hydrate, mais elle maintient également vos articulations en bonne santé. Vos articulations contiennent du liquide synovial, qui est principalement composé d'eau. Et un manque d'eau affaiblit vos articulations en réduisant le liquide synovial.

Ce fluide réduit la friction entre les articulations pour prévenir l'inflammation et augmenter la flexibilité. Lorsque les niveaux de ce fluide diminuent, vous



vous aurez du mal à faire de l'exercice et vous risquerez davantage de vous blesser. Lorsque vous faites de l'exercice, vous perdez beaucoup d'eau par la transpiration et vous devez compenser cette perte d'eau en buvant beaucoup d'eau.

Un manque d'eau augmente également la fatigue. Si vous ne buvez pas suffisamment d'eau, vous serez confronté à des problèmes tels qu'un faible niveau d'endurance et la fatigue. Bien que l'eau ne donne pas directement de l'énergie au corps, elle est le milieu dans lequel se produisent les principales réactions.

Elle maintient également votre cerveau en bonne santé. En l'absence de quantités suffisantes d'eau, votre cerveau sera fatigué, ce qui diminuera vos niveaux de vigilance et de concentration.

L'eau est également importante pour que vos muscles restent toniques. Si vous ne buvez pas assez d'eau, votre peau se relâche. Au contraire, une quantité suffisante d'eau contribue à rendre vos muscles plus résistants et plus toniques.

Pour la plupart des individus, 8 à 13 verres d'eau par jour sont recommandés, mais si vous essayez d'augmenter votre masse musculaire, vous devez boire plus d'eau. En effet, l'activité

physique vous fait perdre plus d'eau sous forme de sueur. Gardez toujours une bouteille d'eau avec vous dans la salle de sport et à l'extérieur.

Il est évident que votre mode de vie a un impact considérable sur les résultats globaux de vos efforts de musculation. Veillez donc à ce que votre mode de vie complète votre routine dans la salle de sport.

W  
I  
A.  
c(  
ü

4

DIET  
POUR  
AUGMENTATI  
ON DE



## Chapitre 4

# Régime alimentaire pour augmenter la masse musculaire

Le régime alimentaire est peut-être l'élément de votre programme de musculation qui vous permettra d'atteindre vos objectifs beaucoup plus facilement s'il est planifié correctement.

Vous savez que vous pouvez vous entraîner autant que vous voulez, mais si vous mangez les mauvais aliments, vous n'obtiendrez pas de résultats. Voici quelques conseils sur la façon de bien manger lorsque vous voulez augmenter votre masse musculaire.

### Manger à la maison

Manger fréquemment au restaurant n'affecte pas seulement votre santé, mais peut également ralentir le processus d'augmentation de la masse musculaire maigre.

La plupart des aliments que vous mangez à l'extérieur sont transformés. Ces aliments sont pauvres en nutriments et ne sont pas vraiment bénéfiques pour les muscles.

Ils ont également une teneur très faible en fibres et en protéines, ce qui contribue encore au problème. Les aliments transformés sont également riches en glucides raffinés et en ingrédients sucrés. Ces ingrédients n'aident pas du tout à la construction musculaire et sont nocifs en cas de surconsommation.

Cuisiner à la maison signifie que vous avez un contrôle total sur ce que vous mangez et ce que vous évitez. Vous pouvez essayer différentes recettes qui visent à développer la masse musculaire.

## **Beaucoup de protéines**

D'une manière générale, la construction de la masse musculaire se divise en deux phases principales. Dans la première phase, la dégradation des composants a lieu. Cela se produit lorsque vous faites de la musculation ou un entraînement en résistance.

La deuxième phase est la phase de synthèse au cours de laquelle la synthèse des cellules musculaires a lieu. C'est la phase pour laquelle vous devez prendre beaucoup de protéines.

Les protéines sont le nutriment essentiel à la construction

musculaire. Les protéines sont impliquées dans la réparation des cellules musculaires endommagées et dans la construction de nouvelles fibres musculaires.



Les fibres musculaires sont constituées de deux protéines principales appelées actine et myosine. Pour synthétiser ces protéines, vous devez absorber différents acides aminés. Certains de ces acides aminés sont présents dans l'organisme et sont appelés non essentiels, tandis que ceux que l'on prend dans l'alimentation sont appelés acides aminés essentiels.

Vous pouvez obtenir ces protéines à partir d'aliments comme les œufs, la viande, le fromage et le poisson.

Vous pouvez soit obtenir vos protéines à partir des aliments, soit utiliser des compléments protéinés. Ces formules sont présentes sous forme de poudre et de gel mou. Les experts de la santé suggèrent que vous devez consommer au moins 20 grammes de protéines à chaque repas ou collation si vous souhaitez augmenter votre masse musculaire.

## **Grignotez souvent**

Il est également important de grignoter souvent si vous voulez augmenter votre masse musculaire. L'astuce consiste à augmenter votre apport en nutriments, notamment en protéines. Avec de

nombreuses options consistantes disponibles, il est assez facile de glisser des protéines dans le mélange.

Les collations protéinées vous permettront de garder votre énergie et fourniront également à votre corps les nutriments nécessaires à la fabrication de nouvelles cellules musculaires et à la formation de protéines musculaires.

Contrairement aux tendances populaires en matière de grignotage, vous ne devez pas manger d'aliments sucrés, car ils peuvent vous ralentir. Au lieu de cela, vous devez manger des en-cas sains pour développer votre masse musculaire. Vous trouverez ci-dessous quelques idées d'en-cas pour la prise de masse musculaire :

- Prenez une boîte de thon. Vous pouvez également le manger avec du riz brun pour augmenter l'apport en glucides et en protéines.
- Les smoothies sont d'excellents en-cas pour la musculation car ils contiennent du lait, riche en protéines de caséine.
- Le fromage est un en-cas riche en protéines.
- Le yaourt grec aide à développer la masse musculaire. Vous pouvez en faire une collation en y ajoutant des baies ou des amandes.

Si vous êtes sur le pouce, vous pouvez préparer des bouchées énergétiques pour vous donner un coup de fouet. Vous pouvez les préparer sans cuisson et les conserver au réfrigérateur pour une

utilisation ultérieure.

Pour réaliser ces bouchées, mélangez  $\frac{1}{4}$  de tasse d'avoine crue, deux cuillères d'une poudre protéinée (chocolat ou vanille), 2 cuillères à soupe de miel et une cuillère de beurre de cacahuète naturel. Roulez le mélange en petites boules.

Pour augmenter le nombre de calories, vous pouvez également ajouter des fruits secs ou des noix à ce mélange. Si vous y prenez goût, vous n'aurez peut-être plus jamais besoin d'acheter une barre protéinée.

## **Les meilleurs aliments pour grossir**

Il existe de nombreux aliments riches en nutriments qui conviennent le mieux à la construction de votre masse musculaire. Il suffit de consommer quelques grammes de ces aliments pour obtenir beaucoup de calories. Certains de ces aliments sont mentionnés ci-dessous.



## **Noix**

Les fruits à coque sont riches en énergie car ils contiennent des graisses monoinsaturées qui sont bonnes pour la santé. Les fruits à coque sont un bon choix pour la musculation, car même une petite portion de fruits à coque peut vous apporter beaucoup de calories.

Seulement 50 grammes de noix contiennent 300 calories. Pour couronner le tout, les noix sont une source dense de magnésium, de sélénium et de phosphore.

Tous ces minéraux sont essentiels à la construction de la masse musculaire. Les beurres de noix sont également riches en calories. Vous pouvez donc grignoter tout ce qui contient du beurre de cacahuète pour vous muscler.

Un sandwich au beurre de cacahuète contient 420 calories et 15 grammes de protéines. Il est également riche en cuivre, magnésium, potassium et différentes vitamines. Il s'agit d'une option de collation peu coûteuse, volumineuse et savoureuse pour les personnes qui cherchent à augmenter leur masse musculaire.

## **Blancs d'oeufs**

Les œufs sont non seulement une riche source de protéines, mais ils sont également parfaits pour prendre du poids. Chaque œuf contient environ 90 calories avec un rapport protéines/grasses de 60:1.

De plus, les protéines contenues dans les blancs d'œufs sont facilement utilisables pour la synthèse des protéines. Une omelette au petit-déjeuner est un excellent moyen de commencer la journée par un repas complet.

## **Smoothies**

Les smoothies sont un moyen efficace de prendre du poids, surtout si vous êtes trop occupé pour préparer des repas élaborés. Un smoothie à base de protéines de lactosérum, de lait et de bananes contient environ 400 calories.

En outre, il contient également 31 grammes de protéines et 10 grammes de graisses. Grâce à la présence d'ingrédients sains, les smoothies sont également riches en vitamines et en minéraux.

Associé au nombre élevé de calories, ce facteur contribue à augmenter la masse musculaire maigre.



## **Haricots et légumineuses**

Non seulement les haricots et les légumineuses sont une excellente source de protéines, mais ils sont également riches en fibres.

Si les avantages des protéines pour la construction musculaire sont évidents, les fibres jouent leur rôle en maintenant une réponse insulínique appropriée. Celle-ci est essentielle à la croissance musculaire car elle augmente les niveaux de glycogène dans les cellules musculaires et crée un environnement favorable à la croissance.

## **Saumon**

La consommation de poissons gras est recommandée même pour la population générale et si vous faites des entraînements intensifs, vous devriez manger au moins 3 portions de saumon ou d'autres poissons gras par semaine. Le saumon est riche en graisses et en protéines saines.

Les graisses mono-insaturées oméga-3 présentes dans les poissons gras sont très bonnes pour la croissance de la masse maigre. Le poisson n'est pas seulement riche en calories, il

contribue également à améliorer le soin des articulations.

Cela joue un rôle important car vous devez avoir des articulations saines si vous voulez poursuivre vos séances d'entraînement intenses.

## **Steak de boeuf**

Chaque steak de bœuf contient environ 320 calories. C'est l'aliment le plus riche en protéines de cette liste, puisqu'il en contient 36 grammes. En outre, 2 grammes de glucides et 15 grammes de graisses sont présents dans un seul steak de bœuf.

La viande de bœuf est une source riche en créatine, un acide aminé nécessaire à la croissance musculaire. Manger seulement une livre de bœuf vous donne cinq grammes de créatine. Cela permet d'augmenter la force musculaire et d'accélérer le processus de croissance musculaire. Le bœuf fournit 3 grammes de créatine de plus que la viande rouge ou la viande d'agneau.

## **Avocat**

L'avocat sur du pain grillé est une excellente option de collation pour les personnes qui veulent prendre du poids. Manger deux tranches de pain grillé avec un demi-avocat étalé dessus vous apporte 485 calories. Bien que cet en-cas soit un peu pauvre en protéines, il contient environ 38 grammes de graisses. La forte concentration de minéraux, de vitamine A et de graisses saines compense le manque de protéines de cet en-cas.

Ainsi, si vous associez votre entraînement à la résistance à des aliments appropriés, vous obtiendrez des résultats plus rapidement.

II.I  
I  
D.  
C(  
·  
·  
UC

5

# SUPPLÉMENTATION POUR LA MASSE MUSCULAIRE

---



## Chapitre 5

# Supplémentation pour la masse musculaire

Si vous cherchez à développer votre masse musculaire, vous connaissez probablement un certain nombre de compléments destinés à améliorer les résultats. Cependant, vous devez vous rappeler que les "suppléments" sont destinés à compléter votre régime alimentaire et non à le remplacer.

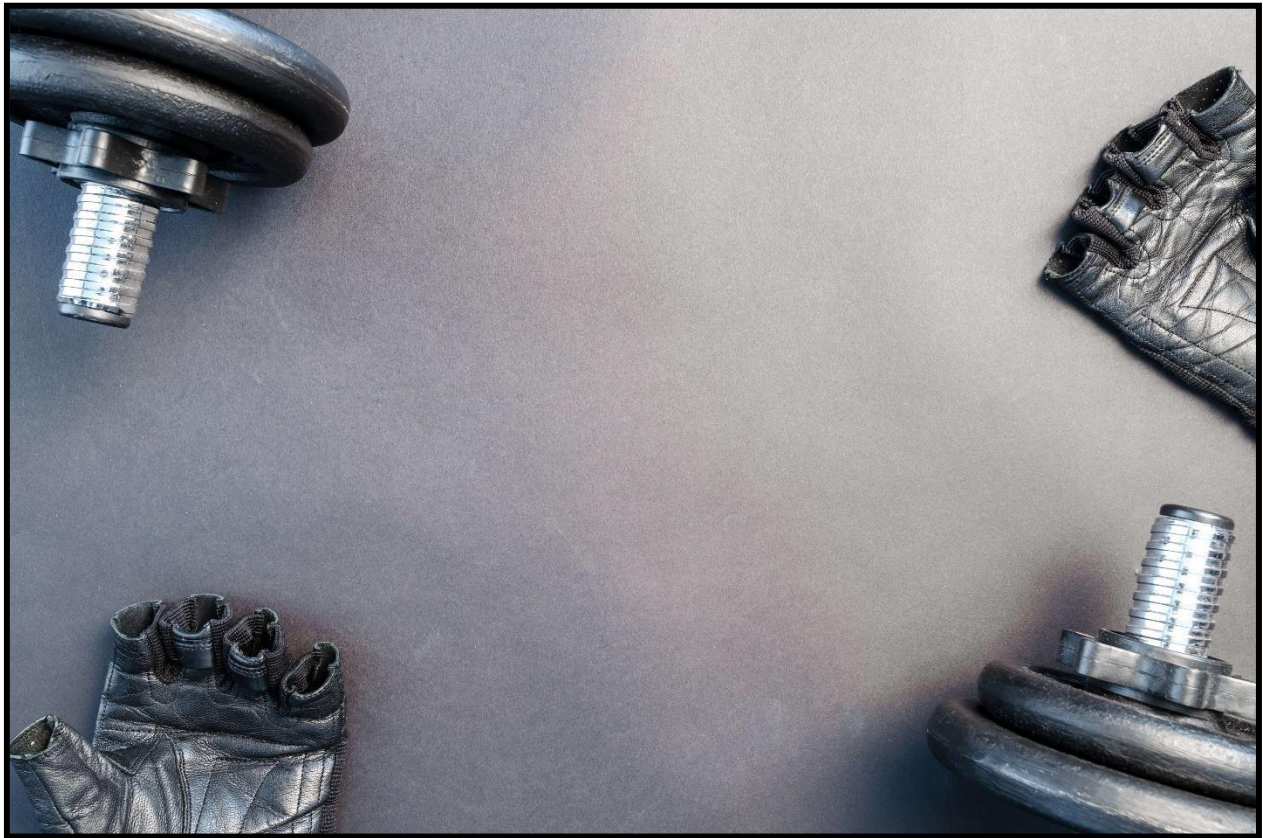
S'ils peuvent contribuer à l'obtention de résultats, ils ne peuvent en aucun cas se substituer à un régime alimentaire équilibré et à un programme d'entraînement solide.

### **Importance des suppléments pour la musculation**

Les bons compléments peuvent être extrêmement importants pour la musculation. Il s'agit de composés qui ne sont pas

naturellement présents dans votre corps ou qui ne le sont pas en quantité suffisante, ce qui rend indispensable leur prise à l'extérieur.

Si vous avez une routine où vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez et où vous avez plus de protéines que vous n'en décomposez, vous êtes sur la bonne voie.



De plus, si vous associez cela à un programme d'exercices stimulants, vous vous préparez à réussir. L'ajout de certains compléments qui répondent spécifiquement aux besoins de la prise de muscle peut vous aider à aller plus loin. Ce qui suit peut vous aider à gagner plus de muscle avec le bon régime et le bon programme d'exercice :



## Créatine

La créatine est un acide organique de nature azotée. Elle contient des acides aminés comme la glycine, la méthionine et l'arginine. Ces acides aminés jouent un rôle dans l'augmentation de la masse musculaire en réparant tout tissu musculaire endommagé et en formant de nouvelles cellules musculaires. Notre corps possède déjà de la créatine dans les muscles squelettiques et le cerveau.

La créatine contribue à la construction musculaire en permettant à votre corps de travailler plus dur et plus longtemps. Elle vous permet de faire plus de séries et de répétitions.

Les suppléments contenant de la créatine aident à augmenter les réserves de phosphocréatine présentes dans le corps. Lorsque l'on a besoin d'énergie, ces réserves sont décomposées et l'énergie peut être utilisée lors de séances d'entraînement intenses.

Les experts de la santé estiment que la créatine est le complément le plus efficace pour augmenter la masse musculaire maigre et rendre les muscles forts. Elle améliore les performances lors des exercices anaérobies et augmente la taille des fibres dans les muscles.

Les muscles sont constitués de fibres d'actine et de myosine. Lorsque la taille des fibres est augmentée, les muscles se développent et cela augmente la masse musculaire dans son ensemble.

La créatine améliore également l'endurance des muscles, ce qui signifie que les muscles sont capables de fonctionner plus longtemps sans se fatiguer.

Pour augmenter la masse musculaire, vous devez prendre environ 3 à 6 grammes de créatine par jour. Il existe un processus appelé "charge de créatine", dans lequel l'utilisateur prend 10 à 20 grammes de ce supplément pendant environ 2 semaines.

Cela réduit le temps dont vous avez besoin pour voir les résultats de ce supplément. Après cette période, vous pouvez revenir à l'utilisation de 3 grammes par jour.

Il existe différentes formes de créatine mais la meilleure pour la construction musculaire est la créatine monohydrate. Cette forme est moins chère que les autres et a une meilleure biodisponibilité.

Lorsqu'ils utilisent des compléments pour la construction musculaire, les utilisateurs sont également préoccupés par les effets secondaires possibles. La créatine, qui est le complément le plus étudié pour la construction musculaire, n'a montré aucun effet secondaire jusqu'à présent.

Elle n'arrache pas les cellules musculaires et ne nuit pas aux reins,

comme le prétendent certaines personnes. Tout comme les hommes, les femmes qui souhaitent développer leur masse musculaire peuvent également utiliser la créatine, car elle est sans danger pour les deux sexes.

## Bêta-alanine

La bêta-alanine est un acide aminé que l'on trouve naturellement dans le corps, dans les muscles squelettiques. Cet acide aminé n'est pas directement impliqué dans la formation des cellules musculaires ou même des protéines.

Au contraire, elle forme en fait de la carnosine dans l'organisme en s'associant à la L Histidine. La quantité de carnosine que votre organisme peut fabriquer ne dépend pas de la quantité d'histidine présente mais de la quantité de bêta-alanine.

Bien que l'organisme dispose de processus pour former la bêta-alanine, la meilleure façon d'obtenir cet acide aminé est de prendre des suppléments. Il contribue à la formation de la carnosine, qui joue ensuite un rôle dans l'augmentation des performances musculaires lors d'entraînements intenses.

Pendant les entraînements de haute intensité, la concentration d'acide lactique dans les muscles augmente. Cela augmente l'acidité dans les muscles et provoque la fatigue. La carnosine aide à réduire cette acidité afin que vous ne vous fatigiez pas rapidement.

La carnosine a des capacités de tampon et elle nivelle les ions d'hydrogène qui s'accumulent dans les muscles pendant les entraînements. La plupart des suppléments

Les plans prévoient la prise de bêta-alanine pendant 28 jours afin de maximiser les niveaux de carnosine dans le corps.

La bêta alanine augmente également l'endurance lors d'exercices anaérobies intenses tels que le sprint et l'haltérophilie.

Votre corps a un VO<sub>2</sub> max qui est le pourcentage d'oxygène que le corps peut utiliser. En présence de bêta-alanine, le VO<sub>2</sub> max de votre corps passe de 90 à 115 %. Avec une consommation d'oxygène aussi élevée, les muscles reçoivent la quantité suffisante d'oxygène dont ils ont besoin pour une meilleure performance.

La bêta alanine a un effet secondaire : elle provoque une paresthésie. Il s'agit d'un état dans lequel l'utilisateur ressent une sensation de picotement sur les mains et le visage. Cela peut durer plus d'une heure si de fortes doses de bêta alanine sont prises. Malgré cela, la bêta alanine aide à stimuler la construction musculaire en formant de la carnosine qui augmente le seuil de fatigue et tamponne l'acidité musculaire.

Une étude publiée par l'*International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism* a montré que la bêta-alanine contribuait en fait à renforcer l'effet de la créatine lorsqu'elle était prise conjointement.

## BCCAs

Les acides aminés sont les monomères qui forment les protéines. Les muscles étant constitués de protéines, tout complément contenant des acides aminés est bon pour la construction musculaire. Les acides aminés à chaîne ramifiée sont les acides aminés qui ont des chaînes latérales ramifiées.

Les trois principaux BCCA sont la leucine, la valine et l'isoleucine. Les BCCAs sont impliqués dans la synthèse de la Glutamine qui est importante pour la construction musculaire. Elle contribue à la synthèse des protéines et à l'équilibre des niveaux d'azote. Ces deux facteurs contribuent à la construction musculaire.

À eux seuls, les BCCA réduisent la fatigue dans les cellules musculaires. Lorsque le corps a besoin d'un supplément d'énergie pendant les séances d'entraînement, il décompose ces acides aminés pour obtenir de l'énergie. Vous pouvez donc vous entraîner plus longtemps. De plus, ces acides aminés accélèrent le temps de récupération.

Vos muscles ont besoin de récupérer pour l'entraînement suivant. Les BCCA jouent donc un rôle dans la récupération et le rajeunissement de vos muscles. Les BCCA sont également impliqués dans l'amélioration de l'absorption des protéines dans



le corps afin que ces nutriments ne soient pas perdus et puissent être utilisés à bon escient dans les muscles.

Pendant l'exercice, le corps produit une hormone appelée sérotonine qui augmente la fatigue. Les acides aminés branchés abaissent les niveaux de cette hormone pour réduire la fatigue.

Ces acides aminés sont présents dans les légumineuses, la viande et les produits laitiers. Si votre régime alimentaire est riche en ces aliments, vous n'aurez peut-être pas besoin de prendre des suppléments synthétiques pour obtenir ces acides aminés.

Les trois acides aminés branchés sont tous aussi importants les uns que les autres. Un rapport de 3:1:1 entre la leucine, l'isoleucine et la valine est bon pour la construction de la masse musculaire.

## **HMB**

Le HMB ou Beta-hydroxy beta-methylburtyrate est produit dans le corps pendant la transformation de la Leucine. Il est utile pour prévenir la dégradation des muscles.

Au cours d'une séance d'entraînement de haute intensité, les muscles s'usent et se déchirent. Le HMB empêche ce phénomène de se produire, de sorte que la perte musculaire est minimale. Il augmente également les niveaux de synthèse des protéines, ce qui est un excellent moyen d'augmenter la masse musculaire.

Des études ont montré que les personnes qui prennent 3 à 6 grammes de HMB par jour ont plus de gains que celles qui n'en prennent pas.

Le HMB améliore également la récupération. Pendant l'exercice, vos muscles subissent des microdéchirures et deviennent douloureux en raison d'une accumulation d'ions hydrogène. Le HMB réduit le temps nécessaire à la récupération en augmentant la synthèse des protéines pour réparer les muscles qui ont été endommagés. En étant capable de faire des exercices plus intenses et plus longs, vous connaîtrez une augmentation de la masse musculaire.

Avant de prendre un supplément pour développer la masse musculaire, lisez les effets secondaires des suppléments synthétiques et ne prenez que la dose recommandée.

W  
I  
D  
C  
ü



CARDIO  
POUR  
MUSCLE  
CONSTRU



# Chapitre 6

## Le cardio pour la musculation

De nombreux bodybuilders reculent à la mention du mot "cardio" car ils savent que le cardio brûle les graisses. Si le but de votre régime alimentaire et de vos exercices physiques est de gagner du muscle, pourquoi voudriez-vous faire quelque chose qui brûle des graisses ? Cela va à l'encontre du but recherché, n'est-ce pas ?

Il existe des preuves scientifiques à l'appui de ce fait. Une étude a été publiée dans le *Journal of Applied Physiology* qui aborde ce sujet. L'étude portait sur un groupe effectuant pendant 10 semaines un entraînement intense accompagné de séances de cardio.

Il a été constaté que le cardio brûlait plus de graisses que l'haltérophilie seule. L'inconvénient est que le cardio réduit également les gains de force. D'autres études ont également prouvé que le cardio réduit le gain musculaire lorsqu'il est intégré à un entraînement de résistance.

## L'importance du cardio dans la construction musculaire

Le cardio devient donc un sujet de controverse lorsqu'on essaie de prendre du volume. La question demeure : le cardio s'oppose-t-il à la prise de muscle ? Eh bien, c'est certainement possible si vous le faites mal. Mais ce n'est pas si mal si vous savez comment le faire correctement.

Lorsque vous vous entraînez pour gagner du muscle, considérez le cardio comme un conditionnement. C'est le moyen par lequel vous pouvez améliorer la santé de votre cœur. Un cœur en bonne santé signifie un meilleur flux sanguin vers les muscles, ce qui signifie également un apport suffisant d'oxygène et de nutriments à la musculature. Mais il est important que vous fassiez du cardio sans perdre de muscle.

Selon Joe Holder, un coach de Nike, vous devez entraîner à la fois votre système aérobie et votre système anaérobie si vous voulez que votre cardio complète votre programme de musculation.

Votre système anaérobie fournit de l'énergie pendant un court laps de temps, allant de quelques secondes à une minute. Pendant cette période, il n'y a pas d'oxygène. La phase anaérobie se divise en deux parties : la phase alactique et la phase lactique. L'acide

lactique est produit dans la phase lactique alors qu'il est absent dans la phase alactique.



D'autre part, le système aérobie fait appel à l'oxygène et fournit de l'énergie pour une utilisation à long terme en décomposant les nutriments essentiels dans le corps.

## **Dos du cardio**

Si vous envisagez d'intégrer le cardio à votre programme d'exercices existant, vous devez le faire correctement et de manière extrêmement réfléchi.

Tout d'abord, vous devez tenir compte du nombre de jours pendant lesquels vous allez faire du cardio. Les experts suggèrent que vous ne devriez faire du cardio que deux jours par semaine si vous ne voulez pas perdre de muscle. Le nombre maximal de jours pourrait être de trois, mais si vous dépassez ce nombre, vous finirez par perdre du muscle.

Les exercices de sprint sont le meilleur type de cardio que vous puissiez faire pour préserver votre masse musculaire.

Vous avez peut-être vu des coureurs professionnels être aussi musclés alors qu'ils courent tout le temps ? Eh bien, c'est parce

que les sprints font travailler vos systèmes anaérobies, ce qui signifie que l'énergie provient de courtes poussées plutôt que de la combustion d'un nutriment important dans le corps.

De plus, les sprints aident à améliorer la récupération. Ils donnent à votre corps le temps de se construire et de réparer tout muscle déchiré. Cela vous aidera également en salle de sport car les exercices de sprint augmentent votre capacité de travail et vous donnent une énergie massive.



Faites 10 séries de sprints sur un tapis roulant à une vitesse de 10 mph. Faites chaque tour pendant 10 secondes et prenez un repos de 10 secondes entre chaque tour. Pour sauter la partie où le tapis roulant accélère, il est bon de sauter sur le tapis roulant lorsque la

vitesse souhaitée est atteinte.

qu'il permet d'atteindre. Cela peut sembler très facile lorsque vous le lisez ici, mais cette routine vous donne vraiment du tonus. Essayez de faire des pauses plus courtes.

Limitez votre cardio à moins de 20 minutes. Différentes études ont montré que les séances de cardio plus longues brûlent la masse musculaire. Il est préférable de faire du cardio à faible intensité si vous voulez préserver votre masse musculaire.

Pendant le cardio à faible intensité, votre corps brûle moins de graisses que pendant le cardio à haute intensité. En outre, il développe l'endurance, ce qui vous permet d'être plus performant pendant vos séances de sport.

En même temps, le cardio à faible intensité est plus facile pour les articulations. C'est également un facteur à prendre en compte pour les culturistes, qui ne veulent pas se blesser en faisant du cardio. Cela peut facilement les rendre inaptes à faire leurs exercices de musculation.

Une autre façon intelligente d'intégrer le cardio dans votre routine est de l'utiliser comme échauffement pour votre entraînement de force. Limitez la durée du cardio à 10 minutes afin qu'il ne gêne pas vos entraînements ultérieurs.

Effectuer une séance de cardio de faible intensité plus longue avant un entraînement intense permet non seulement de brûler plus de graisses mais aussi d'interférer avec l'augmentation des gains.

## Les choses à ne pas faire en matière de cardio

Le cardio à haute intensité est bon pour beaucoup de choses, mais pas nécessairement pour la prise de masse. En fait, c'est l'une des choses à ne pas faire quand on veut développer ou maintenir sa masse musculaire.

Des études ont montré que le cardio à haute intensité est plus efficace pour brûler les graisses que le cardio à faible intensité. Il donne à votre corps la capacité de brûler les graisses même plusieurs heures après la fin de la séance d'entraînement. En outre, il augmente la capacité aérobique du corps. Cela signifie que le corps entre dans une phase aérobique où il brûle les nutriments pour obtenir de l'énergie en présence d'oxygène.

Ils augmentent également la consommation d'oxygène après l'entraînement, ce qui ne fait qu'accroître la capacité aérobique. Le cardio à haute intensité est adapté à l'utilisation de la masse musculaire, ce que vous devez éviter lorsque vous faites de la musculation.

Les longues séances de cardio sont également à proscrire. Ne faites pas de cardio pendant trop longtemps. Même lorsque vous faites du cardio à faible intensité, assurez-vous que les séances ne

dépassent pas 20 minutes.



De même, ne faites pas de longues séances de cardio juste avant un entraînement de résistance. Vous serez épuisé et en mauvaise posture pour vous entraîner.

Lorsque vous voulez prendre du volume, il n'est pas nécessaire de faire du cardio tous les jours. Comme mentionné précédemment, vous pouvez faire du cardio deux ou trois jours. Si vous faites du cardio à haute intensité, mélangez-le et faites peut-être du cardio à faible intensité pendant deux jours et à haute intensité pendant un jour.

Et surtout, ne faites pas de vos exercices de cardio une corvée dont vous vous lassez. Appréciez votre cardio et faites-en une routine amusante pour vous. Les sprints, le vélo ou même la natation peuvent devenir une tâche ennuyeuse pour certaines personnes si elles ne sont pas faites pour ça.

Pour certaines personnes, la musculation et l'haltérophilie sont les seules choses amusantes. Mais vous devez rendre votre cardio amusant pour que vous soyez tenté de le faire.

Le cardio est censé conditionner votre cœur, alors faites en sorte que votre routine soit variée. Ne vous en tenez pas à un seul modèle. Changez votre programme de cardio tout comme vous

changez votre programme d'entraînement intense.

La première semaine du mois, essayez de faire des exercices à faible intensité, puis à intensité modérée la semaine suivante et à intensité élevée de temps en temps.

Ne laissez pas votre journée de jambes et de cardio tomber le même jour. Vous serez épuisé et vous ne serez pas en mesure de faire l'un ou l'autre avec concentration et motivation. Laissez au moins un jour de pause entre votre journée de jambes et votre journée de cardio à haute intensité.

On peut donc dire que le cardio est un bon moyen pour vous de rester sur la bonne voie et de conditionner votre corps et votre cœur. Rappelez-vous simplement de ne pas en faire trop, car votre corps a besoin d'une pause de temps en temps.

II.I  
I

DE  
.C

u



# SUIVI PROGRESS



# Chapitre 7 Suivi

## des progrès

Lorsque vous commencez un programme d'entraînement intense et que vous avez préparé les compléments et le régime alimentaire, vous devez également vous efforcer de suivre vos progrès.

C'est quelque chose que la plupart des gens ont tendance à ignorer car ils ne réalisent pas l'importance de cette pratique. Vous devez garder une trace de vos progrès afin de pouvoir suivre l'évolution de votre forme physique globale.

Sur la base de ces informations, vous pouvez alors apporter des modifications à votre régime alimentaire ou à votre programme d'exercices. Si vous ne suivez pas vos progrès, comment sauriez-vous si votre lutte a donné des résultats ? De même, vous ne sauriez pas si vous devez augmenter le nombre de séries ou de répétitions que vous faites.

Certaines personnes se sont fixé un délai dans lequel elles doivent

atteindre un certain "objectif de gains". Pour atteindre cet objectif dans le délai fixé, vous devez suivre vos progrès.

Voici quelques moyens de suivre vos progrès et d'apporter des modifications à votre routine de prise de muscle en cours de route.

## Tenir un journal

Les journaux peuvent être fastidieux et ennuyeux mais sont probablement la méthode la plus efficace pour suivre vos progrès. Pour gagner du muscle, vous devez avoir une routine d'entraînement avec des répétitions et des séries variées pour chaque exercice.



De plus, votre régime doit contenir des collations et des repas spécifiques à la prise de muscle.

Comme il n'est pas possible de garder toutes ces informations dans votre tête sans vous embrouiller ou sans les mélanger, il est préférable de les enregistrer. Pour garder une trace de tout cela, procurez-vous un journal et notez votre programme alimentaire quotidien et vos habitudes d'exercice. Si vous utilisez des compléments alimentaires, vous pouvez également noter dans votre journal les résultats que vous avez obtenus grâce à ces compléments.

Les experts suggèrent que vous devriez changer votre plan tous les deux mois. À ce moment-là, procurez-vous un nouveau journal ou changez le format de votre journal existant. Il vous sera ainsi plus facile de suivre vos progrès avec différents plans.

Par exemple, si vous changez de complément après deux mois, vous pouvez écrire tous les avantages et les inconvénients dans votre journal. Vous aurez ainsi une idée claire de la formule qui vous convient le mieux ou du programme d'entraînement le plus efficace.

Vous pouvez également écrire dans votre journal vos objectifs à



court terme que vous devez atteindre dans deux ou trois mois. Si  
votre objectif est d'atteindre

10 séries de n'importe quel exercice particulier, votre journal vous aidera à

surveillez la vitesse à laquelle vous atteignez votre objectif et la façon dont vous vous en rapprochez. Vous pouvez écrire les choses suivantes dans votre journal :

- Écrivez le temps que vous passez à la salle de sport chaque jour.
- Vous pouvez également écrire si vous vous êtes senti(e) énergisé(e) ou fatigué(e) pendant votre visite à la salle de sport, n'importe quel jour.
- Racontez comment un supplément particulier a changé votre façon de vous sentir ou la durée de votre entraînement.

## **Balance de pesage**

Il est très pratique de suivre vos progrès à l'aide d'un pèse-personne, car il est facilement accessible. Vous ne pourrez peut-être pas observer de changements au quotidien, mais vous serez en mesure de constater des changements notables si vous vérifiez votre poids après chaque semaine de votre programme.

Si votre plan prévoit une augmentation de la consommation d'aliments riches en calories pour développer les muscles, vous pourrez en voir les résultats sur une balance. Une chose importante à retenir est que la prise de poids que vous voyez sur

une balance n'est pas nécessairement du muscle. Il peut s'agir de poids d'eau ou de graisse.

Si vous faites de la musculation propre, il y a de fortes chances que la prise de poids que vous voyez sur votre balance soit du muscle. Vous devriez tout de même mesurer la composition musculaire de votre corps pour voir si le poids que vous prenez est réellement du muscle ou non.

## **Composition des graisses corporelles**

Vous pouvez mesurer la composition de votre masse grasse corporelle à l'aide d'un calibre corporel. Il s'agit d'appareils spéciaux qui mesurent les graisses de plusieurs régions du corps où le dépôt de graisse est maximal.

Ces régions sont différentes pour les hommes et les femmes mais concernent principalement l'abdomen, les hanches, les bras, les cuisses et la poitrine. Lorsque vous mesurez la masse musculaire, vous devez partir du principe que la masse que vous avez prise est de la graisse.

Pour suivre vos progrès, vous devez d'abord connaître votre poids corporel avant de commencer votre plan de musculation. Sur ce poids, vous devez mesurer la masse grasseuse. Cette mesure peut

être effectuée par différentes méthodes et vous pouvez la faire déterminer par un expert pour obtenir des mesures précises.

Vous devez mesurer la composition de la graisse en soustrayant la quantité de graisse en kg de la graisse corporelle totale. Si vous pesez 50 kg dont 5 kg de masse grasse, vous devez mesurer la composition de votre graisse à partir de cette information.

Supposons qu'après avoir commencé votre programme de musculation, votre poids passe à 70 kg. Si 5 kg des 50 kg étaient de la graisse, cela signifie que sur les 20 kg que vous avez pris, le même pourcentage sera de la graisse. Ce pourcentage serait de 10 % et les 10 % de 20 kg représentent 2 kg. Cela signifie que le poids total de votre corps est maintenant de 70 kg, dont 7 kg de masse grasse, le reste étant constitué de vos organes, de votre sang et de votre eau.

De cette façon, vous pouvez garder une trace de la quantité de graisse que vous avez prise. On peut supposer qu'il s'agit de masse musculaire, ce qui pourrait être le cas puisque vous êtes en pleine croissance.

## Mesures

Une autre façon de suivre vos progrès est de mesurer. C'est

probablement le moyen le plus simple de suivre vos progrès et de contrôler visiblement la quantité de muscle que vous avez gagnée.

Pour cela, vous devez prendre un mètre et mesurer vos biceps, votre poitrine, vos mollets et vos jambes. Vous pouvez également mesurer votre ventre et vos avant-bras pour voir le niveau de gain musculaire que vous avez atteint.

Vous pouvez en fait mesurer de nombreuses parties du corps, mais ce sont les principales zones que vous devez mesurer pour suivre vos progrès. Par exemple, si vous avez commencé avec des biceps de 8 pouces et qu'après quelques mois d'entraînement, leur taille passe à 10 ou 12 pouces, cela vous donnera une idée claire que votre programme fonctionne bien et que vous avez réellement gagné du muscle.

## **Prenez des photos**

C'est l'une des façons les plus amusantes de suivre vos progrès. Lorsque vous commencez votre programme de développement de la masse musculaire, prenez une photo de vous dans le miroir. Ensuite, suivez vos progrès en prenant une photo chaque semaine ou deux fois par mois.

Lorsque vous réunissez toutes ces photos, vous êtes en mesure de



voir les changements qui se sont produits dans votre corps au fil du temps.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également imprimer les photos et les coller dans votre journal pour le tenir à jour. C'est un excellent moyen de rester motivé.

Parfois, les résultats peuvent être un peu subtils et vous ne les verrez pas vraiment sur vous-même. Mais lorsque vous rassemblez toutes les photos et les comparez, il devient plus facile de voir la différence dans vos gains. Si vous avez l'impression que les photos ne montrent aucune différence, il se peut que vous deviez modifier votre régime alimentaire, votre programme d'entraînement ou même vos compléments alimentaires.

Le suivi de vos progrès est un excellent moyen de vous assurer que vous ne perdez pas votre temps et n'obtenez aucun résultat. Vous devriez vérifier vos progrès chaque semaine afin d'atteindre vos objectifs à court et à long terme dans les temps.

W  
I  
D  
C  
ü



MEILLEURE  
FORME  
PHYSIQUE  
APPSTO



# Chapitre 8

## Les meilleures applications de fitness pour mesurer les progrès

Vous pouvez même utiliser la technologie pour mesurer les progrès que vous faites.

Il y a tellement d'applications que vous utilisez pour un certain nombre de choses chaque jour. Mais saviez-vous qu'il existe aussi des applications pour suivre vos progrès ? Il existe des applications créées par différents développeurs que vous pouvez utiliser pour suivre vos progrès et mesurer vos gains.

### Club d'entraînement Nike

Il s'agit d'une application développée par le premier fabricant de produits athlétiques au monde. Cette application vous donne accès à plus de 180 séances d'entraînement personnalisées, le tout gratuitement. Considérez cette application comme votre propre entraîneur personnel pour gagner de la masse musculaire.

Ces entraînements visent à augmenter l'endurance et le gain musculaire. Si vous souhaitez suivre vos progrès, vous pouvez le faire avec cette application car elle adapte les plans d'entraînement à vos besoins.

La caractéristique notable de cette application est qu'elle est adaptée à tous. Que vous soyez un débutant ou un pratiquant de niveau intermédiaire, cette application répond à vos besoins. Elle dispose d'une fonction "Picots pour vous" qui vous indique les entraînements qui vous conviennent.

Vous pouvez choisir le type d'entraînement que vous voulez faire, comme ceux qui augmentent la masse musculaire, et l'application vous les recommandera quotidiennement.

L'application vous donne également des conseils d'experts provenant d'entraîneurs Nike de premier plan, notamment des astuces pour augmenter la masse musculaire et obtenir des muscles toniques. Avec des options basées sur le temps et sur les répétitions, vous pouvez choisir celle qui vous convient le mieux.

De cette façon, vous pouvez suivre le temps que vous passez dans la salle de sport chaque jour ou le nombre de répétitions que vous êtes capable d'effectuer.

Si vous pratiquez d'autres activités que l'entraînement en salle de sport, comme le basket-ball ou la course à pied, ces activités peuvent également être suivies par cette application.

Vos courses seront enregistrées par l'application et la progression de vos autres activités sera également suivie par l'application.

## **Garmin Fit**

Garmin fit est une autre application qui peut être utilisée pour suivre les progrès. Vous pouvez l'associer à un appareil Garmin compatible et suivre votre activité physique.

L'application comporte une page Ma journée sur laquelle vous pouvez consulter vos données de santé. Elle vous donnera une valeur statistique de votre activité physique. Il vous suffit d'allumer votre GPS pour mesurer votre distance (si vous courez) ou votre dénivelé si vous vous entraînez à la musculation.

Sur l'application, vous pouvez créer vos propres entraînements personnalisés en fonction de vos besoins. Cette application peut également être synchronisée avec d'autres applications telles que Strava ou MyFitnessPal, ce qui vous permet de suivre vos progrès à partir de différentes applications sur une seule plate-forme.

L'une des caractéristiques de cette application est qu'elle vous

permet de vous connecter avec d'autres utilisateurs, ce qui vous permet de suivre vos progrès par rapport à d'autres utilisateurs.



L'application suit également la quantité de calories que vous absorbez ou dont vous avez besoin en fonction de votre âge, de votre taille et de votre poids. Lorsque l'application est ouverte, vous pouvez également écouter votre musique préférée pendant que vous planifiez.

## **Traqueur d'entraînement JEFIT**

L'application JEFIT est une application de suivi de la condition physique que vous pouvez utiliser pour suivre vos progrès en salle de sport. Il s'agit d'une application d'entraînement qui propose des programmes de fitness gratuits destinés à maintenir l'utilisateur en forme.

L'application comporte 1300 exercices différents et les développeurs ont également ajouté des animations pour que l'utilisateur puisse voir comment ces exercices sont effectués.

Le tracker de fitness vous fournit des rapports d'avancement afin que vous puissiez voir si vous vous en sortez bien ou quels changements vous devez faire. Il dispose également d'un minuteur de repos qui vous permet de vous reposer pendant une durée

optimale entre deux entraînements successifs. L'application vous offre également la possibilité de fixer des objectifs qu'elle suivra ensuite pour vous.

L'une des caractéristiques les plus remarquables de cette application est qu'elle propose différents types de plans d'entraînement. Vous pouvez personnaliser les plans pour

vous-même à des attelles de 3 jours, 4 jours ou 5 jours. Vous pouvez synchroniser vos données sur le Cloud et si vous n'avez pas de WiFi, l'application fonctionnera toujours hors ligne. L'interface est assez conviviale et, dans l'ensemble, l'application est gratuite.

## **Fitness Pal**

Fitness Pal est une application que beaucoup de gens connaissent. Elle dispose d'un compteur de calories qui permet à l'utilisateur de suivre ses calories. Si vous faites des exercices de musculation, vous pouvez utiliser le compteur de calories pour voir si vous avez pris du poids.

Il existe également un calculateur d'IMC et de graisse corporelle. Cet outil est très important pour suivre vos progrès dans vos programmes de musculation. La masse grasse corporelle est utilisée pour déterminer la quantité de muscles gagnés. L'application propose différents exercices de gym avec des instructions et des animations. Si vous n'êtes pas satisfait des résultats obtenus avec votre routine actuelle, vous pouvez apprendre de nouveaux exercices de musculation grâce à l'application.

L'application propose également des plans de repas pour les personnes travaillant dans le domaine de la musculation. Ainsi, vous pouvez suivre vos progrès en salle de sport et surveiller

l'apport calorique en même temps. Créez votre journal d'entraînement dans l'application et vous pourrez suivre vos séances d'entraînement intenses ainsi que leurs résultats. Vous pouvez également suivre vos calories grâce au compteur de calories intégré et utiliser le podomètre pour suivre les pas que vous faites si vous avez choisi la marche comme activité supplémentaire.

My Fitness Pal dispose également d'un tracker cardiaque pour suivre votre fréquence cardiaque. La bonne nouvelle, c'est qu'il est gratuit, qu'il fonctionne hors ligne et qu'il peut également être synchronisé avec d'autres applications telles que Garmin Fit.

## **IMuscle**

IMuscle est une application de suivi pour les personnes qui veulent gagner du muscle dans une partie spécifique du corps. L'application comporte une figure anatomique à partir de laquelle vous pouvez choisir la partie du corps pour laquelle vous voulez des plans d'entraînement.

L'application propose également une animation détaillée des

différents muscles afin que vous puissiez voir comment vous devez vous entraîner. Outre les exercices principaux, l'application permet également de suivre vos gains de muscles secondaires.

Vous pouvez suivre les statistiques pour chaque exercice que vous effectuez ou pour l'ensemble de la séance d'entraînement. Il est également possible de suivre les mensurations de votre corps. Cette option convient aux personnes qui souhaitent gagner en masse musculaire. Elles peuvent suivre les différentes parties du corps et voir comment elles ont augmenté en taille.

L'application suit les séances d'entraînement en indiquant le poids et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Un entraîneur numérique vous donne des astuces et des conseils pour rendre vos séances d'entraînement plus fructueuses.

## **Entraîneur d'entraînement**

Voici une autre application de fitness que vous pouvez utiliser pour suivre vos progrès. L'application vous permet de choisir n'importe quel stade, que vous soyez débutant, intermédiaire ou expert. Fixez-vous un objectif et l'application suivra votre progression vers cet objectif. Vous pouvez également connecter cette application à votre montre intelligente pour un meilleur suivi.

Si vous vous abonnez à l'application, vous pouvez également bénéficier d'un entraîneur de fitness individuel en ligne. Cet entraîneur personnalisera les séances d'entraînement pour vous et vous aurez également des comptes à lui rendre. Si vous ne



Si vous ne voulez pas payer, vous pouvez quand même profiter de différents plans d'entraînement conçus par des coachs experts.

Comme vous pouvez le constater, il est assez facile de suivre vos performances avec une application puisque votre smartphone est presque toujours avec vous. De plus, différentes applications sont équipées d'un suivi d'entraînement, de séances d'entraînement personnalisées et de compteurs de calories.

## Conclusion

Maintenant que vous en savez un peu plus sur les éléments essentiels du gain musculaire et de la force, vous pouvez élaborer un plan plus complet à exécuter.



Les débutants sont peut-être encore les plus chanceux du lot, car quoi qu'ils fassent, ils vont forcément prendre du muscle. Mais lorsque vous travaillez à un niveau plus avancé, savoir comment optimiser les résultats est le seul moyen d'améliorer vos résultats de musculation.