

Objectif Masse : 4 jours par semaine



JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux

Pectoraux

1er exercice : développé couché

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

2ème exercice : développé incliné avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 4 séries de 10 à 15 répétitions

3ème exercice : écartés avec haltères

1 série d'échauffement puis 2 séries de 12 à 15 répétitions

Biceps

1er exercice : curl à la barre

2 séries d'échauffement puis 4 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

2ème exercice : curl alterné avec haltères

1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions

Abdominaux

Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions

M C N
Mon Coach Muscledurel

JOUR 2 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux

Quadriceps

1er exercice : squat

2 séries d'échauffement puis 4 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

2ème exercice : presse à cuisses

2 séries d'échauffement puis 4 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

3ème exercice : legs extensions

1 série d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions

Ischios

1er exercice : soulevé de terre jambes tendues

2 séries d'échauffement puis 4 séries de 8 à 10 répétitions lourdes

2ème exercice : legs curls machine

1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions

Mollets

1er exercice : mollets debout

3 séries de 10 à 12 répétitions

2ème exercice : mollets assis

3 séries de 12 à 15 répétitions

Abdominaux

Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions

JOUR 3 : repos et récupération

Etirements à la maison : tout le corps 10 minutes

Douche glacée : 5 minutes chrono

JOUR 4 : dos + trapèzes + pec + abdominaux

Dos

1er exercice : rowing à la barre libre ou guidée

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

2ème exercice : tirage vertical devant

1 série d'échauffement puis 3 séries de 10 à 15 répétitions

3ème exercice : tirage horizontal prise serrée

1 série d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

Dos / pec

1er exercice : pull-over

2 séries d'échauffement puis 3 séries 12 à 15 répétitions

Trapèzes

1er exercice : barre Z au menton

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

Abdominaux

Gainage : parallèle au sol 3 fois 1 minute minimum

JOUR 5 : épaules + triceps + abdominaux

Epaules

1er exercice : développé militaire à la barre

2 séries d'échauffement puis 4 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

2ème exercice : développé assis avec haltères

1 série d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

3ème exercice : élévations latérales libre ou machine

1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions

Triceps

1er exercice : barre au front

2 séries d'échauffement puis 4 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

2ème exercice : triceps à la poulie haute

1 série d'échauffement puis 4 séries de 12 à 12 répétitions

Abdominaux

Relevé de buste : 3 séries de 20 à 30 répétitions

Relevé de jambes : 3 séries de 20 à 30 répétitions

Alimentation en prise de masse

Rappel : la prise de masse s'accompagne toujours d'une prise de poids et de graisse.

La règle de base à respecter

Calories absorbées supérieur à la Quantité de calorie dépensée = prise de poids

Si votre poids ne bouge pas sur la balance, c'est qu'il est nécessaire de jouer sur ce critère.

Pour y parvenir, il faut augmenter la quantité de glucides (sucres rapides et/ou sucres lents) avalées chaque jour.

Cela peut se traduire par une augmentation de vos rations de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, patates douces, quinoa, etc), ou encore par l'introduction d'une nouvelle collation dans la journée, riche en glucides.

A noter qu'il est vivement conseillé de **privilégier des glucides de qualité** (féculents), plutôt que des sucreries, qui contiennent aussi des glucides, mais qui auront pour effet de faire monter votre taux d'insuline (hormone régulatrice du sucre sanguin), avec pour conséquence, une prise de graisses importante assurée.

Vous êtes nombreux à penser que vous mangez déjà beaucoup, sans voir votre poids bouger.

En effet, il est tout à fait possible que vous mangiez d'avantage que votre voisin qui grossi sans problème, mais chaque individu a un métabolisme et des besoins différents. Si de votre côté, votre poids n'évolue pas, c'est qu'il faut **manger encore plus**, quoi que vous pensiez.

Eviter à tout prix la **prise de poids trop rapide** ; cela ne représente aucun intérêt par exemple de prendre 2 kilos par semaine, car la majeure partie de ce poids sera de la graisse, ce qui est tout sauf esthétique, et n'aura aucun intérêt pour un pratiquant de musculation.

Un bon rythme serait de prendre **500 à 700 grammes par semaine**, pas plus. Il est malheureusement impossible de définir à l'avance quels aliments agiront le mieux sur votre métabolisme à vous

C'est à vous de tester et d'ajuster en conséquence :

Vous avez pris plus de 800 grammes sur les 7 derniers jours : diminuez les glucides

Vous avez pris moins de 300 grammes sur les 7 derniers jours : augmentez les glucides

La seconde erreur à ne pas commettre : ne cherchez pas à **pousser la prise de masse trop loin** dans le seul but d'atteindre un poids donné.

Ne vous fixez pas par exemple d'atteindre à tout prix les 80 kilos, si vous voyez qu'à 75 kilos, vous avez trop de gras qui s'emmagine de plus en plus au niveau du ventre.

Dites-vous bien une chose : plus vous prendrez de gras, plus vous allez rencontrer de difficultés pour tenir le régime qui va suivre, et qui va durer plusieurs longs mois. Le meilleur repère à avoir est votre rendu face au miroir, dès que vous vous jugez trop gras à votre goût, il est alors temps de stopper la prise de masse et commencer à réduire progressivement les glucides, dans le but cette fois, de se débarrasser des graisses accumulées.

