

## Objectif Masse : 3 jours



**Repos entre les séries** : 2 minutes chrono  
**Repos entre les mouvements** : 2 minutes

### JOUR 1 : pectoraux + bras + abdominaux

#### Pectoraux

**1er exercice** : écartés avec haltères

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

**2ème exercice** : développé couché

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

**2ème exercice** : développé incliné

1 ou 2 séries d'échauffement puis 4 séries de 10 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

#### 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 jambes** : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions

### JOUR 2 : Cuisses + mollets + épaules + 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

#### Mollets

**exercice** : mollets assis

3 séries de 12 à 15 répétitions

#### 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

#### Abdominaux

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

## **JOUR 3 : dos + trapèzes + biceps + 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

### **Trapèzes**

**1er exercice :** barre Z au menton

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

### **Biceps**

**1er exercice :** curl prise marteau

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

**2ème exercice :** curl inversés à la barre Z (paume des mains vers le sol)

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

### **Abdominaux**

**Gainage :** parallèle au sol 3 fois 1 minute minimum



### **Les charges utilisées**

**1 :** Faites correctement les exercices et lentement plutôt que trop lourd et rapide

**2 :** Augmentez les poids progressivement

**3 :** Ne cherchez pas le maxi à chaque fois

**4 :** Le but est d'atteindre la congestion du muscle pas de briser vos articulations

### **Les 7 conseils utiles**

**1 :** Soyez patient il faut des années pour se forger un corps massif

**2 :** Ne verrouillez pas vos exercices afin de préserver vos articulations

**3 :** Il est préférable de changer d'exercice plutôt que d'attendre après une machine ou un banc

**4 :** Vous devez vous donner à 150% à chaque fois

**5 :** La douche après sport doit être : 5 minutes tiède et 1 ou 2 minutes froide (vasodilatation)

**6 :** Mettez un peu de sucre dans votre boisson d'entraînement (miel , sirop etc..)

**7 :** Protégez-vous des bactéries n'oubliez pas la serviette sur les machines

## 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 grammes par semaine**, pas plus. Il est malheureusement impossible de définir à l'avance quels aliments ainsi qu'en quelles quantités il vous faudra pour prendre au maximum 500 grammes par semaine.

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

Vous avez pris plus de 500 grammes sur les 7 derniers jours : diminuez les glucides

Vous avez pris moins de 500 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'emmagasine 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.

### Les aliments prise de masse

L'eau bien sûr : 1.5 l mini par jour

#### Quelques aliments prise de masse

Flocons d'avoine – Riz – Pattes - Pommes de terre – haricots rouge – semoule de blé ou maïs – pois chiches- céréales  
Fruits secs – légumes verts – riz au lait – huiles non cuites – laitages (fromages ;yaourts etc..) – fruits – poissons frais (tous) – viandes (toutes) – les œufs (cuits) – le pain complet - lentilles – sardine ou maquereaux en boite – thon en boite – galettes de riz ou maïs – mayonnaise (maison) – tarte aux pommes – flan aux œufs – beurre frais – fénugrec  
Caséine en poudre – les biscottes – les barres de céréales – miel – sésames – pignons de pin – beurre de cacahuètes – pain d'épices etc..