

Objectif Masse : 4 jours par semaine

Sauf précision les
exercices ce font à
70% du maxi.



JOUR 1 : pectoraux + triceps + abdominaux

Pectoraux

1er exercice : développé couché

2 séries d'échauffement puis 5 séries en pyramide (ex : 50 / 60 / **70** / 60 / 50)

2ème exercice : développé incliné avec haltères

1 série 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

Triceps

1er exercice : Barre Z au front

1 série d'échauffement puis 5 séries de 12 à 15 répétitions

2ème exercice : Triceps à la corde haute

1 série d'échauffement puis 4 séries de 15 à 20 répétitions

3ème exercice : Haltères derrière nuque

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

JOUR 2 : dos + trapèzes + biceps + abdominaux

Dos

1er exercice : Tirage nuque

1 série d'échauffement puis 4 séries de 8 à 12 répétitions

2ème exercice : tirage vertical devant

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

3ème exercice : tirage horizontal prise serrée

1 série d'échauffement puis 4 séries de 15 à 20 répétitions

Trapèzes

1er exercice : barre Z au menton ou poulie basse

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

Biceps

1er exercice : curl debout à la barre droite

1 série d'échauffement puis 4 séries de 12 à 15 répétitions

2ème exercice : curl debout barre prise marteau

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

Abdominaux

Gainage : parallèle au sol 3 fois 1 minute minimum

JOUR 3 : épaules + triceps + abdominaux

Epaules

- 1er exercice** : développé militaire à la barre
2 séries d'échauffement puis 4 séries de 8 à 10 répétitions **lourdes**
- 2ème exercice** : développé assis avec haltères
1 série d'échauffement puis 4 séries de 8 à 12 répétitions **lourdes**
- 3ème exercice** : élévations latérales libre ou machine
1 série d'échauffement puis 4 séries de 12 à 15 répétitions

Triceps

- 1er exercice** : pompes au front incliné sur banc
4 séries de 20 à 30 répétitions lentes
- 2ème exercice** : triceps à la poulie haute barre au choix
1 série d'échauffement puis 4 séries en dégradé à l'échec

Abdominaux

- Relevé de buste** : 3 séries de 20 à 30 répétitions
- Relevé de jambes** : 3 séries de 20 à 30 répétitions

JOUR 4 : Pec + Dos + biceps / abdominaux

Pec

- 1er exercice** : Pull-over
1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions **lourdes**
- 2ème exercice** : développé couché avec haltères
1 série d'échauffement puis 4 séries de 12 à 15 répétitions

Dos

- 1er exercice** : Soulevé de terre
1 série d'échauffement puis 5 séries de 10 à 12 répétitions
- 2ème exercice** : Tirage rowing sur band avec haltères
1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions **lourdes**

Biceps

- 1er exercice** : Banc Larry Scott
1 série d'échauffement puis 4 séries de 15 à 20 répétitions
- 2ème exercice** : Biceps aux 2 poulies hautes
1 série d'échauffement puis 4 séries de 15 à 20 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 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 boîte – thon en boîte – galettes de riz ou maïs – mayonnaise (maison) – tarte aux pommes – flan aux œufs – beurre frais – fenugrec
Caséine en poudre – les biscottes – les barres de céréales – miel – sésames – pignons de pin – beurre de cacahuètes – pain d'épices etc..