

# La prise de volume musculaire en 12 points

Voici un programme schématique que vous adapterez selon vos goûts et vos possibilités. Vous l'adapterez également en fonction du moment de la journée où vous vous entraînez.

## 1. Manger 5 fois par jour :

- petit déjeuner (7/8 heures) : copieux, riche en sucres lents (céréales par exemple)
- collation à 10 heures : fruits, yaourts
- 13 heures : sucres lents, protéines et légumes à volonté
- collation à 17 heures : comme à 10 heures
- repas du soir (20 heures) : comme à midi mais en réduisant cependant la quantité de sucres lents

Faire un effort particulier sur les protéines : jusqu'à 2g/kg de poids du corps et par jour, en plusieurs prises (30g maximum par prise).

D'une manière générale, même en prise de masse, les sucres rapides (parmi lesquels il faut compter les fruits) ne sont utiles que juste avant, pendant ou juste après l'entraînement. Dans tous les autres cas, ils seront avantageusement remplacés par des sucres lents. Parmi les sucres rapides, il est toujours préférable de choisir les moins rapides (le miel par exemple ou les fruits, plutôt que le sucre pur, qu'il soit de canne ou de betterave).

## 2. 4 à 5 séances d'1h30 de musculation par semaine.

## 3. Travailler chaque groupe musculaire 2 fois par semaine, en respectant 2 jours pleins de repos pour les gros groupes (pectoraux, dorsaux, quadriceps, ischios, trapèzes) et 1 jour pour les petits groupes (biceps, triceps, épaules, mollets).

## 4. 50 à 70% de la charge maximale sur 1 répétition (RM), pour les exercices de base.

## 5. 10 séries de travail par groupe musculaire, en 2 ou 3 exercices différents après 2 ou 3 séries d'échauffement.

Cas particulier : les épaules sont constituées de 3 faisceaux différents à travailler indépendamment. Soit  $3 \times 10 = 30$  séries de travail !

## 6. 8 à 15 répétitions par série pour les exercices de base.

## 7. 1 à 2 minutes de récupération entre chaque série pour les exercices de base.

## 8. 2 cycles de masse par an : 80% du RM en séries de 6 à 8 répétitions pour donner de la densité et de la tenue au muscle.

9. **1 cycle de force au moins 1 fois par an** (90 à 100% du RM en séries de 1 à 4 répétitions) pour augmenter son RM et donc ses charges de travail lorsqu'on fera du volume.
10. **Respecter la technique des exercices** pour éviter les blessures et travailler convenablement le muscle choisi en prenant soin de l'isoler le plus possible.
11. **Changer de programme tous les mois**, de façon à améliorer le travail de chaque exercice. Passer ensuite à un autre exercice, pour varier les angles de travail et éviter l'habitude, source de « paresse » et de « triche ». Quant la technique d'un exercice devient trop connue, le corps prend l'habitude de faire intervenir tant soit peu d'autres muscles contributeurs et l'effort s'amenuise. Il est très profitable de surprendre le corps par des sollicitations nouvelles. Il est prudent, d'autre part, de varier les mouvements afin de respecter les tendons et ne pas les solliciter toujours de la même manière.
12. **Méfiez-vous des généralités !** N'ayez pas peur de demander conseil au coach : il est là pour trouver avec vous, quel que soit votre objectif, la solution la plus appropriée.