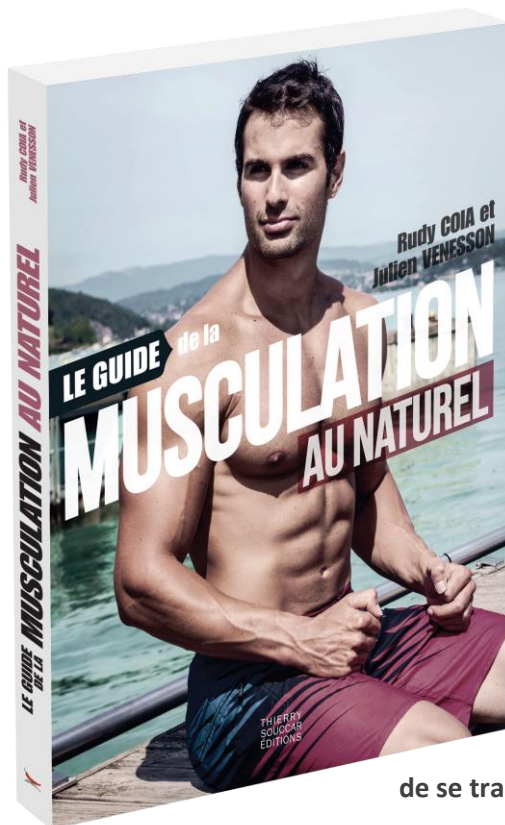


## Le guide de la musculation au naturel

Rudy Coia et Julien Venesson



### La seule stratégie d'entraînement 100% naturelle qui fonctionne

Prendre un abonnement à la salle de sport, soulever des poids pour développer sa masse musculaire, ça marche, oui, mais un temps seulement. Au bout d'un moment on stagne et à moins de prendre des stéroïdes, il est rare de réussir à sculpter son corps comme on le voudrait en dépit d'entraînements réguliers ...

**« Si vous n'avez pas ou peu de résultats, c'est que vous n'avez pas la bonne méthode. »** explique Rudy Coia.

Ce coach sportif en ligne, suivi par près de 90 000 abonnés, et Julien Venesson, journaliste scientifique, livrent dans *Le Guide de la musculation au naturel*, la seule méthode accessible à tous qui permet à chacun de se transformer physiquement sans produits dopants.

**« Quel que soit son potentiel, sa génétique et ses faiblesses, tout individu a le pouvoir de se transformer profondément et durablement, bien au-delà de ce qu'il pense possible. »** - Julien Venesson.

Comment ? **En adaptant son entraînement à sa génétique et en adoptant un programme stratégique et personnalisé.** Car contrairement à la croyance populaire, se muscler exige une connaissance technique de son propre corps (tant au plan osseux que musculaire) et une compréhension fine de la physiologie musculaire.

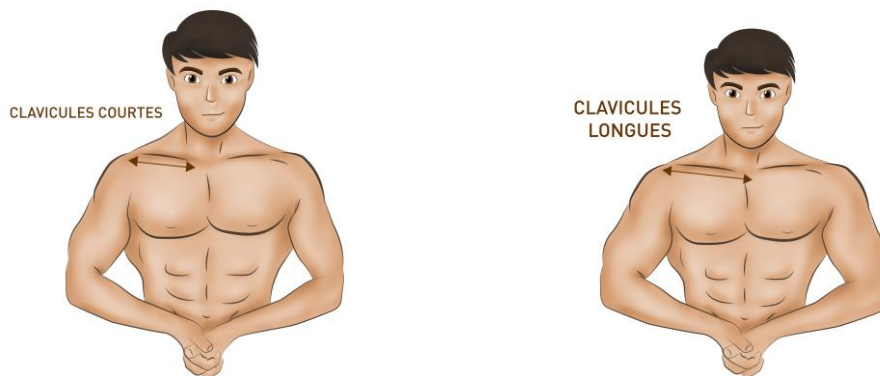
# Le guide complet pour se construire un programme d'entraînement personnalisé

## ⇒ Mode d'emploi pour analyser son physique

Savoir s'analyser permet de personnaliser son programme d'entraînement et la façon d'exécuter les exercices. *Le Guide de la musculation au naturel* explique en détails comment effectuer correctement une analyse complète de sa morphologie. Deux types d'analyses sont requis :

- **L'analyse osseuse** (longueur des clavicules, longueur des bras, des fémurs, valgus du coude, etc.) permet de **déterminer ses prédispositions pour certains exercices**, réduire son risque de blessure et tirer de son entraînement un maximum de bénéfices.

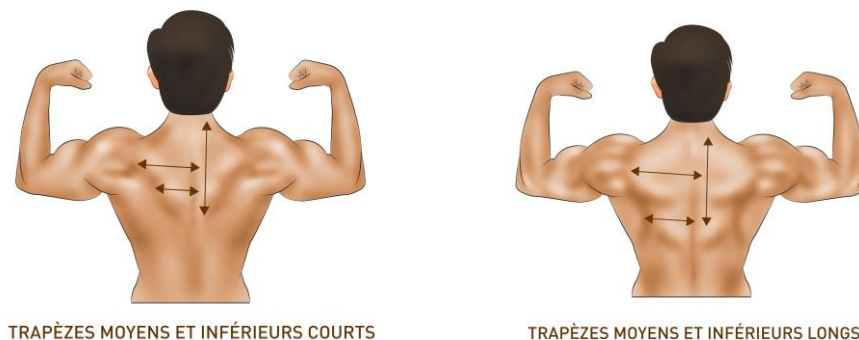
Ex.



« L'analyse de votre ossature permet de déterminer pour quels exercices vous êtes fait, pour quels exercices vous allez avoir des facilités à charge élevée, pourquoi sur d'autres, malgré vos efforts, vous mettez bien moins lourd que vos amis, pourquoi encore vous êtes presque certain de vous blesser en faisant tel ou tel exercice. » - Rudy Coia.

- **L'analyse musculaire**, muscle par muscle (pectoraux, dorsaux, trapèzes, biceps, fessiers, etc.) permet de **déterminer le potentiel de développement de chacun d'eux** et d'adapter les mouvements de musculation.

Ex.



« Cette analyse vise principalement à déterminer si nos muscles sont longs ou courts. Cette longueur est essentielle pour déterminer le potentiel d'un muscle à se développer et à devenir fort. » - Rudy Coia.

## ⇒ Mode d'emploi pour progresser

Le programme universel idéal n'existe pas. Chaque individu est unique : aussi, **le programme idéal est propre à chacun**, en fonction de ses points forts, de ses points faibles et de son mode de vie.

*Le Guide de la musculation au naturel* aide le sportif, débutant, intermédiaire ou confirmé, à bâtir son propre programme de musculation. Hyper pratique, les exercices sont illustrés par des schémas en couleurs et les programmes, disponibles sous forme de tableaux clairs et efficaces. Le livre donne ensuite les 8 techniques d'intensification pour continuer de progresser lorsqu'on arrive à un niveau avancé (la triche consciente, le rest-pause, le superset antagoniste...).

A découvrir :

- Pour chaque muscle, **l'exercice le plus efficace** et la meilleure manière de l'exécuter,
- **14 programmes** complets pour les niveaux débutant, intermédiaire et confirmé,
- Un programme **sur 24 mois** pour illustrer la progression que l'on peut réaliser.

**Rudy Coia et Julien Venesson répondent également aux questions les plus fréquentes :**

Faut-il s'entraîner le matin ou le soir ?

Combien faut-il prévoir de séances d'entraînement par semaine pour maximiser ses résultats sans frôler le surentraînement ?

Pourquoi certaines personnes progressent en faisant des séries de 10 répétitions alors que d'autres ont besoin d'en faire 20 ?

Comment déterminer le nombre de séries et de répétitions adéquats ? (ils varient selon les individus) ?

A quelle vitesse exécuter les mouvements de musculation ? Lentement ou rapidement ?

Comment interpréter les courbatures ? (elles ne signifient pas forcément que les muscles « ont bien travaillé », au contraire, elles sont peut-être la preuve que l'entraînement est inefficace)

Quelles mensurations peut-on espérer en s'entraînant au naturel ?

Pourquoi est-ce une erreur de changer d'exercice d'une séance à l'autre alors que l'on progresse sur cet exercice ?



### A propos des auteurs

**Rudy Coia** est vice-champion de France junior de culturisme et de force athlétique et fondateur du site *SuperPhysique*. Il a coaché à ce jour des milliers de pratiquants de musculation, hommes et femmes.



**Julien Venesson** est journaliste scientifique spécialisé dans le domaine de la nutrition et de la musculation. Il est l'auteur de *Nutrition de la force* (2011) et *Paléo Nutrition* (2014) parus aux éditions Thierry Souccar.

#### Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

*Le Guide de la musculation au naturel* - Parution 5 juillet 2018

Rudy Coia et Julien Venesson

224 pages – Format 19,5 x 25,5 – 27,90 €

ISBN 978-2-36549-304-8